アクトスー宮西

【 ス タ ジ オ ・ プ ー ル 】 プ ロ グ ラ ム 表

2022.10月改訂

月曜日

スタジオA	スタジオB	ジム	プール
10:15～11:00 ステップ初級 浅井	10:15～10:30 コレクトTIME 10:30～10:45 シェイプTIME 美尻・美脚	10:45～11:00 はじめてガイダンスB	
11:20～12:05 ダンス初級 新頭	11:15～12:00 パワーヨガ 森	11:30～11:45 はじめてガイダンスA	11:15～12:00 アクアビクス 余語
12:30～13:00 エアロビクス初級 森	12:20～12:50 ストレッチポール 浅野(香)		
13:20～14:05 エアロビクス中級 岩田	内容変更 13:15～13:45 バトルミックス 吉田	14:00～14:15 はじめてガイダンスB	13:45～14:15 初級バタフライ 玉井
	14:10～14:55 ヨガ 山田		14:30～15:00 中級バタフライ 玉井
担当者変更 15:00～15:45 ZUMBA 松下		15:30～15:45 はじめてガイダンスA	15:15～15:45 マスターズ 玉井

火曜日

スタジオA	スタジオB	ジムフロア	プール
10:15～11:00 ヨガ 山田		10:45～11:00 はじめてガイダンスA	
11:20～12:05 ボディコン 渡辺	内容・担当者変更 11:15～12:00 Enjoy★RAMP 吉田	11:30～11:45 はじめてガイダンスB	
12:45～13:30 バレトン KEIKO	12:25～12:55 B-RAMP 渡辺 女性限定		
13:50～14:35 エアロビクス初級 KEIKO	13:15～13:45 ボール 高橋(直)	14:00～14:15 はじめてガイダンスA	13:45～14:15 すいすいクロール 玉井
	14:50～15:20 ストレッチポール キャスト		14:30～15:00 中級クロール 玉井
15:30～16:15 ダンス初級 WUKE		15:30～15:45 はじめてガイダンスB	

水曜日

スタジオA	スタジオB	ジムフロア	プール
10:15～10:45 エアロビクス初級 小笠原	10:10～10:25 ストレッチ	10:45～11:00 はじめてガイダンスB	
11:05～11:50 BAILA BAILA 小笠原	11:10～11:55 ピラティス 浅野(香)	11:30～11:45 はじめてガイダンスA	11:30～12:00 アクアダンベル 吉田
12:40～13:25 ヨガ 小鹿	12:15～13:00 フラダンス NAMIE		12:15～12:45 はじめてスイム 安藤
			13:00～13:30 初級背泳ぎ 安藤
14:00～14:45 ZUMBA rico	13:40～14:10 トランポ 渡辺	14:00～14:15 はじめてガイダンスB	13:45～14:15 中級背泳ぎ 安藤
	15:00～15:45 パワーヨガ rico		
		15:30～15:45 はじめてガイダンスA	

木曜日は休館日です。

金曜日

スタジオA	スタジオB	ジムフロア	プール
	10:15～10:45 ピラティス 高橋	10:45～11:00 はじめてガイダンスA	10:45～11:15 アクアウォーキング 玉井
11:00～11:45 エアロビクス初中級 高橋	時間・内容 担当者変更 11:50～12:35 ヨガ 浅野(香)	11:30～11:45 はじめてガイダンスB	11:30～12:00 初級平泳ぎ 玉井
12:10～12:40 バトルミックス 安藤			12:15～12:45 中級平泳ぎ 玉井
13:00～13:30 ボディシェイパー 山路	12:55～13:40 バレトン 森		
時間変更 13:55～14:40 BAILA BAILA 森	14:10～14:55 エアロビクス中級 HORRY	14:00～14:15 はじめてガイダンスA	
	女性限定 15:15～15:45 B-RAMP 浅野(香)	15:30～15:45 はじめてガイダンスB	お腹・ウエスト 15:05～15:20 シェイプタイム 15:20～15:35 4ミニッツ
15:30～16:15 ダンス初級 WUKE			

土曜日

スタジオA	ジムフロア	プール
10:15～10:45 エアロビクス初級 古田	10:45～11:00 はじめてガイダンスB	
11:15～12:00 ステップ初級 古田	11:30～11:45 はじめてガイダンスA	
12:30～13:15 ヨガ		
13:45～14:15 ボディコン 渡辺	14:00～14:15 はじめてガイダンスB	14:00～14:45 アクアビクス 新野
Bスタジオ 14:30～15:00 バラエティ キャスト		14:50～15:20 アクア有料レッスン 新野
	15:30～15:45 はじめてガイダンスA	

日曜日

スタジオA	ジムフロア
10:20～11:05 Enjoy★RAMP 吉田	10:45～11:00 はじめてガイダンスA
11:30～12:15 エアロビクス初中級 安藤	11:30～11:45 はじめてガイダンスB
12:40～13:10 ボディコン 佐波	
時間変更 13:40～14:25 BAILA BAILA 後藤	14:00～14:15 はじめてガイダンスA
14:45～15:30 ヨガ 後藤	15:30～15:45 はじめてガイダンスB

月曜日

スタジオB	ジム	プール
19:20～19:50 ボディコン 吉田	19:15～19:30 はじめてガイダンスB	
19:30～20:00 エアロビクス初級 岩田	20:15～20:30 はじめてガイダンスA	20:15～20:45 アクアビクス 吉田
20:15～21:00 ZUMBA rico		

火曜日

スタジオA	スタジオB	ジムフロア	プール
19:00～19:45 エアロビクス初級 加藤	担当者変更 19:20～19:50 BAILA BAILA 吉田	19:15～19:30 はじめてガイダンスA	
20:05～20:50 エアロビクス中級 岩田	20:15～21:00 ピラティス 加藤	20:15～20:30 はじめてガイダンスB	
			21:00～21:30 初級スイム キャスト

水曜日

スタジオA	スタジオB	ジムフロア
19:25～19:55 ステップ初級 安藤		19:15～19:30 はじめてガイダンスB
20:15～21:00 BAILA BAILA 前田	20:25～20:55 バトルミックス 安藤	20:15～20:30 はじめてガイダンスA
	21:15～21:45 ヨガ 前田	

金曜日

スタジオA	スタジオB	ジムフロア	プール
19:00～19:45 エアロビクス初級 浅井	19:15～20:00 エアロビクス初中級 高橋	19:15～19:30 はじめてガイダンスA	
20:15～21:00 BAILA BAILA 森	20:20～20:50 ピラティス 高橋	20:15～20:30 はじめてガイダンスB	時間・担当者変更 20:15～20:45 アクアビクス 安藤

初めての方も安心のクラスです。

【スタジオレッスンのご案内】

●WEB予約にて1週間前からご予約が可能です。(660円税込/月)
フロントにてオプション加入お手続きが必要です。

●当日、定員に空きがある場合にはご予約されていない方もご参加が可能です。

※WEB予約詳細は館内掲示をご覧ください。

【プールコースのご案内】

●アクアビクス:通常2コース　25人以上で3コース

●アクア有料レッスン:1コース
※フロントにてお申込みが必要になります。

●スイミングレッスン:通常1コース　11人以上で2コース

【スイムレッスンのご案内】