

アクトス今治

スタジオ・プール特別編成プログラム表

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	
10:30~11:00 ボール 築山絃香						10:30~11:00 B-RAMP 女性限定 築山絃香						10:45~11:15 エアロビクス中級 森山直美			10:30~11:15 ヨガ 村上久恵			10:45~11:15 エアロビクス初級 佐藤彰洋			
11:30~12:00 エアロビクス初級 築山絃香		11:00~11:30 ガイダンス	11:30~12:00 ZUMBA 越智登志美			11:30~12:00 エアロビクス初級 築山絃香						11:00~11:30 ガイダンス			11:00~11:30 ガイダンス			11:00~11:30 ガイダンス			
12:30~13:00 B-RAMP 女性限定 築山絃香		12:30~13:00 ガイダンス	12:30~13:15 パワーヨガ 吉原幸栄子	12:15~12:45 アクアビクス 中嶋紫織		12:30~13:00 ピラティス 曾我部こずえ						11:45~12:15 ヨガ 森山直美			11:45~12:15 ZUMBA 吉原幸栄子			11:45~12:15 ボディコン30 佐藤彰洋			
13:30~14:00 バトルミックス 佐藤彰洋	13:00~13:30 すいすい クロール		13:45~14:15 Enjoy★RAMP 曾我部こずえ			13:00~13:30 はじめての泳ぎ 渡邊真弓						12:45~13:15 B-RAMP 女性限定 門田由香	12:00~12:30 アクアウォーキング 渡邊真弓		12:45~13:15 B-RAMP 女性限定 築山絃香			12:45~13:15 ボディシェイパー 渡部達也			
14:30~15:00 ヨガ 渡邊千華			14:45~15:15 ボディシェイパー 木村優介			13:30~14:00 ボール 築山絃香						13:45~14:15 ボディコン 藤井康			13:45~14:15 エアロビクス初級 曾我部こずえ			13:45~14:30 パラエティー 内容について 館内掲示にて ご確認ください			
	ジュニア スクール			ジュニア スクール									14:00~14:30 ガイダンス			14:00~14:30 ガイダンス			14:00~14:30 ガイダンス		
		15:30~16:00 ガイダンス			15:30~16:00 ガイダンス								14:30~14:45 サポ-トレーニング			14:30~14:45 サポ-トレーニング					
19:45~20:30 ZUMBA 吉原幸栄子			19:00~19:30 ボディシェイパー 渡部達也			19:00~19:30 エアロビクス中級 森山直美						19:00~19:30 B-RAMP 女性限定 門田由香			18:45~19:15 ボール 築山絃香			19:00~19:30 ガイダンス			
20:00~20:30 エアロビクス初級 溝口ひろみ		20:00~20:30 ガイダンス	20:00~20:30 エアロビクス初級 溝口ひろみ			20:00~20:30 ZUMBA 森山直美						20:00~20:30 Enjoy★RAMP 曾我部こずえ			19:45~20:15 ヨガ 渡邊千華						
21:00~21:45 ヨガ 村上久恵		20:45~21:00 サポ-トレーニング	21:00~21:30 ステップ初級 溝口ひろみ			20:30~21:00 ガイダンス						21:00~21:45 ダンス初級 真野博之									

- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。
- レッスン開始30分前よりジムエリアにて参加カードをお一人様1枚お配りします。レッスン開始前に担当インストラクターにお渡し下さい。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。
- プールでのレッスンに関しましては、レッスン開始5分前よりコース変更を行います。ご協力お願いいたします。
- プールご利用前は必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料は全て落としてからご利用下さい。
- トレーニングシューズ不要のレッスンです。

