

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			
10:30~11:00 ボール 築山紘香		11:00~11:30 ガイダンス			11:00~11:30 ガイダンス	10:30~11:00 B-RAMP 女性限定 築山紘香		11:00~11:30 ガイダンス	休館日	10:45~11:15 エアロビクス中級 森山直美		11:00~11:30 ガイダンス	10:30~11:15 ヨガ 村上久恵		11:00~11:30 ガイダンス	10:45~11:15 エアロビクス中級 佐藤彰洋		11:00~11:30 ガイダンス			
11:30~12:00 エアロビクス初級 築山紘香			11:30~12:00 ZUMBA 越智登志美		11:30~12:00 エアロビクス中級 築山紘香			11:45~12:15 ヨガ 森山直美		12:00~12:30 アクアウォーキング 渡邊真弓			11:45~12:15 ZUMBA 吉原幸栄子	ジュニアスクール			11:45~12:15 ボディコン30 佐藤彰洋				
12:30~13:00 B-RAMP 女性限定 築山紘香	13:00~13:30 すいすい クロール	12:30~13:00 ガイダンス	12:30~13:15 アクアビクス 中嶋紫織	12:15~12:45 はじめて背泳ぎ 渡邊真弓	12:30~13:00 ガイダンス	12:30~13:00 ピラティス 曾我部こずえ	13:00~13:30 はじめて スイム	12:45~13:15 B-RAMP 女性限定 門田由香		12:45~13:15 スイムパラエティ 渡邊真弓	13:15~13:30 サポートトレーニング		12:45~13:15 B-RAMP 女性限定 築山紘香				12:45~13:15 ボディシェイパー 渡部達也			12:45~13:15 ボディシェイパー 渡部達也	
13:30~14:00 バトルミックス 佐藤彰洋			13:45~14:15 Enjoy★RAMP 曾我部こずえ		13:30~14:00 ボール 築山紘香	13:45~14:15 アクアダンベル 立崎雄也	14:00~14:30 ガイダンス	13:45~14:15 ボディシェイパー 中嶋紫織				14:00~14:30 ガイダンス	13:45~14:15 エアロビクス初級 曾我部こずえ				14:00~14:30 ガイダンス	13:45~14:30 パラエティ 内容について館内掲示にてご確認ください			14:00~14:30 ガイダンス
14:30~15:00 ヨガ 渡邊千華	ジュニアスクール	15:30~16:00 ガイダンス	14:45~15:15 ボディシェイパー 木村優介	ジュニアスクール		14:30~15:00 ボディシェイパー 中嶋紫織		14:45~15:15 ストレッチボール 藤井廉				15:30~16:00 ガイダンス					14:30~14:45 サポートトレーニング				
19:45~20:30 ZUMBA 吉原幸栄子		20:00~20:30 ガイダンス	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	20:00~20:30 ZUMBA 森山直美	20:00~20:30 アクアダンベル 佐藤彰洋	20:30~21:00 ガイダンス		19:00~19:30 B-RAMP 女性限定 門田由香	20:00~20:30 Enjoy★RAMP 曾我部こずえ	20:00~20:30 すいすい クロール	20:30~21:00 ガイダンス		18:45~19:15 ボール 築山紘香		19:00~19:30 ガイダンス	19:45~20:15 ヨガ 渡邊千華			
21:00~21:45 ヨガ 村上久恵		20:45~21:00 サポートトレーニング	21:00~21:30 ステップ初級 溝口ひろみ	20:45~21:15 アクアビクス 藤井廉	20:30~21:00 ガイダンス	21:00~21:30 ボディシェイパー 木村優介		21:00~21:45 ダンス初級 真野博之			20:45~21:15 アクアビクス 立崎雄也										



- 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、お化粧品・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。