

# アクロス各務原 スタジオ・プールプログラム 週間予定表

2022年 8月改訂

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール
10:00																		
11:00	10:30~11:00 エアロビクス初級 Ramū	10:15~10:45 ガイダンスA		10:30~11:00 エアロビクス初級 山口直美	10:15~10:45 ガイダンスB	10:20~11:30 マスターズ スイミング スクール (有料)	10:30~11:15 エアロビクス中級 古田 征	10:15~10:45 ガイダンスA		10:30~11:15 フラダンス 岩佐 葉月	10:15~10:45 ガイダンスB	10:20~11:30 マスターズ スイミング スクール (有料)	10:30~11:15 BAILABAILA 磯村 尚子	10:15~10:45 ガイダンスA	10:15~12:40 ジュニア スイミング スクール  (有料)	10:15~11:00 エアロビクス初級 Ramū	10:15~10:45 ガイダンスB	
12:00	11:20~11:50 B-RAMP Ramū	11:30~12:00 ガイダンスB	11:30~12:00 アクアダンベル 渡邊 侑希	11:20~11:50 ヨガ 山口直美	11:30~12:00 ガイダンスA		11:35~12:05 B-RAMP 野々垣 香織	11:30~12:00 ガイダンスB	11:30~12:00 はじめてスイム キャスト	11:45~12:30 エアロビクス初級 吉田 弥生	11:30~12:00 ガイダンスA		11:30~12:00 ガイダンスB			11:20~12:05 ヨガ Ramū	11:30~12:00 ガイダンスA	
13:00			12:15~12:45 はじめてスイム キャスト				12:25~12:55 ボディコン 山口直美			12:50~13:35 ZUMBA 吉田 弥生								
14:00	13:20~13:50 ボディコン 小木曾 辰紀			12:50~13:20 ボディコン 伊佐治 淳			13:30~14:00 BAILA BAILA 磯村 尚子			13:15~13:45 アクアバラエティー スタッフ			13:45~14:15 ステップ初級 ★ 古田 征			13:15~13:45 エアロビクス初級 渡邊 侑希		
15:00	14:10~14:55 ヨガ ✱ 吉田 美佐子	14:30~15:00 ガイダンスA		13:50~14:35 ピラティス ✱ 加藤 直子		14:00~14:30 アクアビクス ✱ 小木曾 辰紀	14:30~15:15 ヨガ ✱ 太田 英輝	14:30~15:00 ガイダンスA	14:30~15:40 マスターズ スイミングスクー ル (有料)	14:30~15:00 ガイダンスB			14:35~15:20 ピラティス ✱ 古田 征	14:30~15:00 ガイダンスA	14:00~19:00 ジュニア スイミング スクール  (有料)	14:10~14:40 アクアビクス 渡邊 侑希	14:30~15:00 ガイダンスB	
16:00	15:15~16:00 ZUMBA 内海 可子	15:30~16:00 ガイダンスB	15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール  (有料)	14:55~15:25 エアロビクス初級 ✱ 加藤 直子		15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール  (有料)		15:30~16:00 ガイダンスB	15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール  (有料)	15:30~16:00 ガイダンスA			15:30~16:00 ガイダンスB			15:00~15:30 ボディコン ✱ 小木曾 辰紀	15:30~16:00 ガイダンスA	15:45~16:30 スイミング 練習会
19:00	19:00~19:15 シェイプTIME		19:00~20:10 ジュニア スイミング スクール				19:00~19:15 コレクトTIME					19:00~20:10 ジュニア スイミング スクール (有料)	19:15~20:00 ZUMBA 武井 愉利子		19:00~20:10 ジュニア スイミング スクール			
20:00	19:45~20:15 BAILA BAILA 後藤 清美	20:00~20:30 ガイダンスB	20:00~21:10 マスターズ スイミング スクール (有料)	19:40~20:25 エアロビクス初級 高瀬 晴美	20:00~20:30 ガイダンスA	19:45~20:15 アクアビクス 野々垣 香織	19:45~20:15 ボディコン 伊佐治 淳	20:00~20:30 ガイダンスB	20:00~21:10 マスターズ スイミング スクール (有料)	19:40~20:25 BAILABAILA 後藤 清美	20:00~20:30 ガイダンスA		20:00~20:30 ガイダンスB	20:00~21:10 マスターズ スイミング スクール (有料)				
21:00	20:35~21:20 エアロビクス中級 内海 可子			20:45~21:30 ヨガ 野々垣 香織			20:35~21:20 ZUMBA 武井 愉利子	20:25~20:40 シェイプTIME		20:45~21:30 ヨガ ✱ 野々垣 香織		20:35~21:05 アクアダンベル 渡邊 侑希						
22:00																		

✱	ゆったりとしたペースで誰でも安心
🏊	基本の動きでしっかり動きたい方
🔥	脂肪を燃やして引き締めたい方
🎵	リズムに乗って楽しく踊りたい方
🔴	強度をあげてしっかり動きたい方

■各レッスンの30分前、スタジオ入口に整理券を設置します。参加を希望するレッスンの前にお一人様、一枚整理券をお取りください。無くなり次第、締切とさせていただきます。

■はじめて参加されるレッスンは、裏面の運動強度・難易度を確認、また各マークを参考にしてください。

■休館日は毎週木曜日です