

アクトス加古川

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	ストレッチゾーン	スタジオ	プール	ストレッチゾーン	スタジオ	プール	ストレッチゾーン		スタジオ	プール	ストレッチゾーン	スタジオ	プール	ストレッチゾーン	スタジオ	プール	ストレッチゾーン		
10:30~11:00 エアロピクス初級 加古 喜美	11:00~11:30 アクアダンベル	11:15~11:45 ガイダンス スタッフ	10:30~11:15 ヨガ 橋本 実優	10:30~11:00 アクアウォーキング 小村 三沙	11:15~11:45 ガイダンス スタッフ	10:30~11:15 ピラティス 持田 弥香	10:30~11:00 アクアウォーキング 作本 智哉	11:15~11:45 ガイダンス スタッフ	休 館 日	10:30~11:00 ステップ初級 釣 富美子	10:30~11:00 アクアピクス 植田 綾香	11:15~11:45 ガイダンス スタッフ	10:30~11:00 BAILA BAILA 溝口 幸穂	10:10~12:40 スイミングスクール	10:30~11:15 ヨガ 小黒 まどか	10:30~11:30 Jr体験レッスン (有料)	11:15~11:45 ガイダンス スタッフ	11:00~11:30 スイミングスクール		
11:30~12:00 ステップ初級 加古 喜美	12:30~13:00 アクアピクス すいすいクロール スタッフ	13:15~13:45 ガイダンス スタッフ	11:45~12:15 BAILA BAILA 釣 富美子	12:45~13:15 背中・二の腕 13:45~14:00 B-RAMP (女性限定) 釣 富美子	13:15~13:45 ガイダンス スタッフ	11:45~12:15 ボディコン 松下 知生	12:45~13:00 シェイプTIME	12:15~13:15 成人スクール 中級 (有料) 田村 佳子		12:45~13:00 シェイプTIME	13:15~13:45 ガイダンス スタッフ	13:30~14:00 はじめてスイム スタッフ	14:00~14:45 ZUMBA 持田 弥香	14:00~15:10 スイミングスクール	13:00~13:30 すいすいクロール スタッフ	13:15~13:45 ガイダンス スタッフ	14:00~14:45 サンデー バラエティー 45	14:15~14:45 ガイダンス スタッフ	13:00~13:30 スイミングスクール	
12:30~13:00 ピラティス 石松 朱美	14:30~15:00 ヨガ 豊田 友子	15:30~19:05 スイミングスクール	12:45~13:15 背中・二の腕 14:45~15:00 すいすいクロール スタッフ	14:30~15:00 スイミングスクール	13:45~14:15 シェイプタイム	14:15~15:00 ヨガ 山崎 恵美	14:00~14:30 すいすいクロール スタッフ	14:15~14:45 ガイダンス スタッフ		15:00~15:30 BAILA BAILA 森 さとみ	15:30~20:30 スイミングスクール	16:15~18:55 キッズダンス (有料)	19:30~20:00 ZUMBA 福島 浩子	19:30~20:00 ガイダンス スタッフ	20:00~21:00 4ミニッツ (スタジオ)	20:30~21:00 ポディコン 橋本 実優	21:25~21:30 シェイプTIME	20:15~20:45 ガイダンス スタッフ	20:30~21:00 ガイダンス スタッフ	21:40~21:45 シェイプTIME
13:30~14:00 エアロピクス初級 石松 朱美	19:30~20:00 エアロピクス初級 植田 綾香	20:00~21:00 成人スクール 中級 (有料) 作本 智哉	13:45~14:15 エアロピクス初級 釣 富美子	19:15~19:45 メガダンス 加古 喜美	19:15~19:45 ガイダンス スタッフ	19:30~20:15 ZUMBA 持田 弥香	20:00~21:00 成人スクール 中級 (有料) 松下 知生	20:15~20:45 ガイダンス スタッフ		20:30~21:00 Enjoy★RAMP 橋本 実優	21:00~21:15 4ミニッツ (スタジオ)	21:40~21:45 シェイプTIME	21:05~21:10 シェイプTIME	21:05~21:10 シェイプTIME	21:05~21:10 シェイプTIME	21:05~21:10 シェイプTIME	21:05~21:10 シェイプTIME	21:05~21:10 シェイプTIME	21:05~21:10 シェイプTIME	21:05~21:10 シェイプTIME
14:30~15:00 ヨガ 豊田 友子	20:30~21:00 ステップ初級 小林 奈津子	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	14:30~15:00 すいすいクロール スタッフ	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:05~21:10 シェイプTIME	21:05~21:10 シェイプTIME	21:05~21:10 シェイプTIME	21:05~21:10 シェイプTIME		21:05~21:10 シェイプTIME	21:05~21:10 シェイプTIME	21:05~21:10 シェイプTIME	21:05~21:10 シェイプTIME	21:05~21:10 シェイプTIME	21:05~21:10 シェイプTIME	21:05~21:10 シェイプTIME	21:05~21:10 シェイプTIME	21:05~21:10 シェイプTIME	21:05~21:10 シェイプTIME	21:05~21:10 シェイプTIME
15:30~19:05 スイミングスクール	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	15:30~19:05 スイミングスクール	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香		21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香
16:15~18:55 キッズダンス (有料)	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	16:15~18:55 キッズダンス (有料)	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	16:15~18:55 キッズダンス (有料)	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香		16:15~18:55 キッズダンス (有料)	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	16:15~18:55 キッズダンス (有料)	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	16:15~18:55 キッズダンス (有料)	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	16:15~18:55 キッズダンス (有料)	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香
19:30~20:00 ZUMBA 福島 浩子	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	19:30~20:00 ZUMBA 福島 浩子	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	19:30~20:00 ZUMBA 福島 浩子	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香		19:30~20:00 ZUMBA 福島 浩子	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	19:30~20:00 ZUMBA 福島 浩子	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	19:30~20:00 ZUMBA 福島 浩子	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	19:30~20:00 ZUMBA 福島 浩子	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香
20:00~21:00 成人スクール 中級 (有料) 作本 智哉	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	20:00~21:00 成人スクール 中級 (有料) 作本 智哉	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	20:00~21:00 成人スクール 中級 (有料) 作本 智哉	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香		20:00~21:00 成人スクール 中級 (有料) 作本 智哉	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	20:00~21:00 成人スクール 中級 (有料) 作本 智哉	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	20:00~21:00 成人スクール 中級 (有料) 作本 智哉	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	20:00~21:00 成人スクール 中級 (有料) 作本 智哉	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香
20:30~21:00 ステップ初級 小林 奈津子	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	20:30~21:00 ステップ初級 小林 奈津子	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	20:30~21:00 ステップ初級 小林 奈津子	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香		20:30~21:00 ステップ初級 小林 奈津子	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	20:30~21:00 ステップ初級 小林 奈津子	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	20:30~21:00 ステップ初級 小林 奈津子	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	20:30~21:00 ステップ初級 小林 奈津子	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香
21:05~21:10 シェイプTIME	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:05~21:10 シェイプTIME	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:05~21:10 シェイプTIME	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:05~21:10 シェイプTIME	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:05~21:10 シェイプTIME	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:05~21:10 シェイプTIME	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	21:05~21:10 シェイプTIME	21:15~21:45 ヨガ 植田 綾香	

- 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。
- スタジオレッスンに関しましては、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。
- プールレッスンに関しましては、参加者カードをお配りしておりませんので、レッスン開始時間までにプールエリアにお越し下さい。
- 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。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。
- 変更箇所です。
- 靴不要のレッスンです。
- シェイプTIME・サポートエクササイズに関しては人数が多い場合、多目的ルームに移動していただく可能性があります。
- 4ミニッツは全てスタジオでの実施となりますので、お間違いのないよう気をつけください。

