

アクトス倉敷

週間プログラム 2024年 4月～

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	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール		スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール		
10:15~10:45 からだリセット 松嶋 知美		10:30~11:00 アクアウォーキング 松下 みどり	10:15~11:00 リトモス 景山 加珠	10:30~10:45 シェイプTIME	10:30~11:00 アクアピクス 濱田 信治	10:15~11:00 エアロピクス初級 窪津 佐久美	10:30~10:45 コレクトTIME	10:30~11:00 アクアピクス 濱田 信治	休 館 日	10:15~11:00 ZUMBA 内菌 久代	10:30~10:45 シェイプTIME	10:30~11:00 アクアダンベル 海本 善洋	10:30~11:15 パワーヨガ 長瀬 弘枝		10:10~12:40 スイミングスクール	10:30~11:15 1,3,5週 MEGA DANZ 2,4週 リトモス 景山 加珠		10:30~11:00 アクアウォーキング 海本 善洋		
11:00~11:45 エアロピクス初級 yoshi	11:30~12:00 マシン ガイダンス	初級スイム	11:15~12:00 ヨガ 石川 裕美子	11:30~12:00 マシン ガイダンス		11:15~11:45 B-RAMP ~女性限定~ 窪津 佐久美	11:30~12:00 マシン ガイダンス			11:15~11:45 ステップ初級 内菌 久代	11:30~12:00 マシン ガイダンス	初級クロール	11:30~12:15 エアロピクス中級 濱田 信治	11:30~12:00 マシン ガイダンス			11:30~12:00 マシン ガイダンス			
12:15~13:00 ヨガ Kazumi	12:30~13:00 マシン ガイダンス		12:15~13:00 ステップ初級 神谷 浩子	12:30~13:00 マシン ガイダンス	13:00~13:30	12:00~12:45 ヨガ 森本 理恵	12:30~13:00 マシン ガイダンス			12:00~12:30 ストレッチボール 松嶋 知美	12:30~13:00 マシン ガイダンス		12:45~13:30 1,3,5週 ZUMBA 2,4週 STRONG Nation 原田 明子	12:30~13:00 マシン ガイダンス			12:30~13:00 マシン ガイダンス			
13:15~13:45 B-RAMP ~女性限定~ 松下 みどり			13:15~14:00 エアロピクス中級 神谷 浩子		中級スイムレッスン 松下 みどり	13:00~13:45 ダンス初級 岡本 由香子				13:00~13:45 パワーヨガ 森本 理恵	14:00~14:45 マシン ガイダンス		13:00~13:45 パワーヨガ 長瀬 弘枝				13:30~14:00 ボディコン 海本 善洋			
14:00~14:45 エアロピクス中級 濱田 信治	14:30~15:00 マシン ガイダンス		14:15~14:45 ストレッチボール 大野木 文香	14:30~15:00 マシン ガイダンス		14:00~14:45 パワーヨガ 森本 理恵	14:30~15:00 マシン ガイダンス			14:00~14:45 マシン ガイダンス	14:30~15:00 マシン ガイダンス		14:30~15:00 マシン ガイダンス	14:30~15:00 マシン ガイダンス			14:15~14:45 ボディシェイパー 海本 善洋 4ミッツ	14:30~15:00 マシン ガイダンス		
	15:30~16:00 マシン ガイダンス	15:20~19:00 スイミングスクール		15:30~16:00 マシン ガイダンス	15:20~19:00 スイミングスクール		15:30~16:00 マシン ガイダンス	15:20~19:00 スイミングスクール			15:30~16:00 マシン ガイダンス	15:20~19:00 スイミングスクール		15:30~16:00 マシン ガイダンス	15:20~19:00 スイミングスクール			15:30~16:00 マシン ガイダンス		
						16:40~18:40 有料キッズダンス NORI														
19:15~20:00 1,3,5週 リトモス 2,4週 MEGA DANZ 景山 加珠	19:30~20:00 マシン ガイダンス		19:15~20:00 ZUMBA 石川 裕美子	19:30~20:00 マシン ガイダンス	1,3,5週 2,4週	19:15~19:45 ステップ初級 内菌久代 19:30~20:00 エアロ初級 伊藤加奈	19:30~20:00 マシン ガイダンス			19:15~19:45 バトルミックス 濱田 信治	19:30~20:00 マシン ガイダンス		19:15~19:45 ボディコン 西野 貴道 4ミッツ	19:30~20:00 マシン ガイダンス						
20:15~21:00 ヨガ 窪津 佐久美	20:30~21:00 マシン ガイダンス		20:15~20:45 ボディシェイパー 大野木 文香 4ミッツ	20:30~21:00 マシン ガイダンス	1,3,5週 2,4週	20:00~20:45 ZUMBA 内菌 久代 エアロ初級 伊藤加奈	20:30~21:00 マシン ガイダンス			20:00~20:45 エアロピクス中級 濱田 信治	20:30~21:00 マシン ガイダンス									
						21:00~21:45 パワーヨガ 森本 理恵														

- 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。
- WEB予約状況を確認後、レッスン開始20分前に当日残り参加枠をジムカウンターにてお知らせ致します。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。
- パラエティレッスンに関しましては、館内掲示、又はホームページをご覧ください。
- 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。ご協力お願い致します。
- 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ください。

