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			l
10:00	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	10:00
	10:15~10:45			10:15~11:00	1		10:15~11:00				10:15~11:00	1 1				10:10~12:40				
30	からだリセット 松嶋 知美		10:30~11:00 アクアウォーキング	リトモス	10:30~10:45 シェイプTIME	10:30~11:00 アクアビクス		10:30~10:45 コレクトTIME	10:30~11:00 アクアビクス		ZUMBA		10:30~11:00 アクアダンベル	10:30~11:15		スー	10:30~11:15 1,3,5週 MEGA DANZ		10:30~11:00 アクアウォーキング	30
11:00	11:00~11:45		松下 みどり	景山 加珠	7 - 77 - 73	濱田 信治	窪津 佐久美		濱田 信治		内薗 久代		海本 善洋	パワーヨガ		=	2,4週 リトモス		海本 善洋	11:00
	エアロビクス初級			11:15~12:00			11:15~11:45 B-RAMP				11:15~11:45		11:15~11:45	長瀬 弘枝			景山 加珠			11.00
30	yoshi	11:30~12:00 マシン	初級スイム	ヨガ	11:30~12:00		~女性限定~ 窪津 佐久美	11:30~12:00 マシン			ステップ初級 内薗 久代	11:30~12:00	初級クロール	11:30~12:15	11:30~12:00	グス		11:30~12:00 マシン		30
12:00	,	ガイダンス		石川 裕美子			12:00~12:45			休	12:00~12:30	ガイダンス		エアロビクス中級	ガイダンス	ラー		ガイダンス		12:00
12.00	12:15~13:00	1		12:15~13:00			ヨガ				ストレッチポール 松嶋 知美			濱田 信治						12.00
30	ヨガ	12:30~13:00 マシン		ステップ初級	12:30~13:00		森本理恵	12:30~13:00 マシン			仏鳴 刈天	12:30~13:00 マシン		12:45~13:30	12:30~13:00	ル		12:30~13:00 マシン		30
13:00	Kazumi	ガイダンス		神谷 浩子	ガイダンス	13:00~13:30	13:00~13:45	ガイダンス			13:00~13:45	ガイダンス		1,3,5週 ZUMBA				ガイダンス		13:00
	13:15~13:45 B-RAMP			13:15~14:00		中級スイムレッスン 松下 みどり	ダンス初級				パワーヨガ			2,4週 STRONG Nation 原田 明子			12.2014.00			l
30	~女性限定~ 松下 みどり			エアロビクス中級			岡本 由香子				長瀬 弘枝			13:45~14:30			13:30~14:00 ボディコン			30
14:00	14:00~14:45			神谷 浩子			14:00~14:45							ヨガ		14:00~16:30	海本 善洋			14:00
	エアロビクス中級	14:30~15:00		14:15~14:45 ストレッチポール	14:30~15:00		パワーヨガ	14:30 ~ 15:00				14:30~15:00		111-44 54-35	14:30~15:00	ろ	14:15~14:45 ボディシェイパー	14:30~15:00		I
30	濱田 信治	マシン		大野木 文香	マシン		森本 理恵	マシン		館		マシン			マシン	てミン	海本 善洋	マシン		30
15:00		ガイダンス			ガイダンス			ガイダンス				ガイダンス			ガイダンス	シー	4ミニッツ	ガイダンス		15:00
30		15:30~16:00	15:20~19:00		15:30~16:00	15:20~19:00		15:30 ~ 16:00	15:20~19:00			15:30~16:00	15:20~19:00		15:30~16:00	グス		15:30~16:00		30
30		マシン	ス		マシン	スー		マシン	スイ			マシン	スー		マシン	分		マシン		30
16:00		ガイダンス	7		ガイダンス	゠゚		ガイダンス	<u>=</u>			ガイダンス	<u>=</u>		ガイダンス			ガイダンス		16:00
30			ブグ			ンニー			ン				ンゴー			ノレ				30
			关			グス	16:40~18:40		ミングスク				ミングスク							1
17:00		l	グピ			グト	有料キッズダンス		グー				「グー							17:00
18:30						<u> </u>	NORI		_i	╙┲║			<u> </u>							
19:00	10 15 00 00		ルー	10 15 00 00		ル	10 15 10 15		ル	∥ㅂ∥	10.15.10.45	ļ	ル	19:15~19:45						
	19:15~20:00 1,3,5週 リトモス			19:15~20:00 ZUMBA	19:30~20:00	1,3,5週	19:15~19:45 ステップ初級 内菌久代	19:30~20:00			19:15~19:45 バトルミックス	19:30 ~ 20:00		ボディコン	19:30~20:00					
30	2,4週 MEGA DANZ	マシン		石川 裕美子	マシン	2,4週	エアロ初級 伊藤加奈	マシン			濱田 信治	マシン		西野 貴道 4ミニッツ	マシン					
20:00				20:15~20:45	カイダンへ	1,3,5週	20:00~20:45	カイダンス			20:00~20:45	カイダンス		43-77	ガイダンス					
30	20:15~21:00	20:30~21:00		ボディシェイパー	20:30~21:00			20:30~21:00			エアロビクス中級	20:30~21:00			20:30~21:00					
	ヨガ	マシンボング		大野木 文香 4ミニッツ	マシン	2,4週	エアロ初中級 伊藤 加奈	マシンボング			濱田 信治	マシン			マシンボング					
21:00	窪津 佐久美	ガイダンス		12-77	ガイダンス			ガイダンス				ガイダンス			ガイダンス					
30							パワーヨガ													
							森本理恵							,	,		•			
22:00																				
30			10.11.00.25														SRORTS CLUB			
	■安全管理上	こ、レッスン	開始以降の途	中入場はご遠	慮くたさい。				_										-	

- ■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。

- ■バ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。

