

アクロス倉敷

特別編成プログラム 2021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 アクアダンベル 伊志嶺 智未	10:15~10:45 リトモス 景山 加珠	10:45~11:00 シェイプTIME 田中 友基	10:30~11:00 アクアピクス 海本 善洋	10:15~10:45 エアロピクス初級 窪津 佐久美	10:45~11:00 コレクトTIME 海本 善洋	10:30~11:00 アクアダンベル 海本 善洋		10:15~10:45 ZUMBA 内菌 久代	10:40~10:55 シェイプTIME 松下 みどり	10:30~11:00 アクアウォーキング 松下 みどり	10:10~12:40 スイミングスクール			10:30~11:00 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	
11:15~11:45 エアロピクス初級 yoshi	11:30~12:00 マシン ガイダンス	11:15~11:45 はじめてスイム①	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	11:15~11:45 yoshi	11:30~12:00 マシン ガイダンス	11:15~11:45 窪津 佐久美		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	11:15~11:45 すいすいクロール④	11:00~11:45 パワーヨガ 長瀬 弘枝	11:30~12:00 マシン ガイダンス	11:15~11:45 すいすいクロール④	11:30~12:00 MEGA DANZ 景山 加珠	11:30~12:00 マシン ガイダンス	11:15~11:45 はじめてスイム⑤	
12:15~13:00 ヨガ Kazumi	12:30~13:00 マシン ガイダンス		12:30~13:00 ストレッチポール 田中 友基	12:30~13:00 マシン ガイダンス	12:15~13:00 ヨガ 森本 理恵	12:15~13:00 ヨガ 森本 理恵	12:30~13:00 マシン ガイダンス	12:15~13:00 森本 理恵		12:15~12:45 ストレッチポール 松嶋 知美	12:30~13:00 マシン ガイダンス		12:15~13:00 サタデー バラエティ1	12:30~13:00 マシン ガイダンス			12:30~13:00 マシン ガイダンス		
13:30~14:00 B-RAMP ~女性限定~ 松下 みどり		1・3・5週 2・4週	13:30~14:00 ステップ初級 神谷浩子 ZUMBA 内菌久代		13:30~14:15 ダンス初級 岡本 由香子	13:30~14:15 ダンス初級 岡本 由香子		13:30~14:15 松下 みどり		13:15~13:45 エアロピクス中級 小野 美由紀			13:30~14:15 サタデー バラエティ2			13:30~14:00 ボディコン 海本 善洋			
14:30~15:00 エアロピクス中級 濱田 信治	14:30~15:00 マシン ガイダンス	1・3・5週 2・4週	14:30~15:00 エアロ中級 神谷浩子 エアロ中級 内菌久代	14:30~15:00 マシン ガイダンス	14:45~15:30 パワーヨガ 森本 理恵	14:45~15:30 パワーヨガ 森本 理恵	14:30~15:00 マシン ガイダンス	14:45~15:30 ガイダンス		14:15~15:00 パワーヨガ 小野 美由紀	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 ボディシェイパー 海本 善洋	14:30~15:00 マシン ガイダンス		
	15:30~16:00 マシン ガイダンス	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	15:20~19:00 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		14:00~16:30 スイミングスクール	15:30~16:00 マシン ガイダンス			15:30~16:00 マシン ガイダンス		
					16:30~18:30 有料キッズダンス NORI														
19:15~19:45 MEGA DANZ 景山 加珠	19:30~20:00 マシン ガイダンス	1・3・5週 2・4週	19:15~19:45 エアロ初級 伊志嶺智未 ZUMBA 内菌久代	19:30~20:00 マシン ガイダンス	19:10~19:40 エアロ初級 伊藤加奈 バトルミックス 田中友基	19:10~19:40 エアロ初級 伊藤加奈 バトルミックス 田中友基	19:30~20:00 マシン ガイダンス	19:10~19:40 伊藤加奈		19:15~19:45 エアロピクス初級 大森 麻樹	19:30~20:00 マシン ガイダンス		19:00~19:30 エアロピクス中級 濱田 信治	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	1・3・5週 2・4週	20:15~20:45 ボディコン 伊志嶺智未 ステップ初級 内菌久代	20:30~21:00 マシン ガイダンス	20:10~20:40 エアロ初級 伊藤加奈 ボディコン 田中友基	20:10~20:40 エアロ初級 伊藤加奈 ボディコン 田中友基	20:30~21:00 マシン ガイダンス	20:10~20:40 伊藤加奈		20:15~20:45 エアロピクス中級 大森 麻樹	20:30~21:00 マシン ガイダンス		20:00~20:30 ステップ初級 濱田 信治	20:30~21:00 マシン ガイダンス					
			21:15~21:45 ボディシェイパー 海本 善洋 シェイプTIME4ミニッツ		21:10~21:55 パワーヨガ 森本 理恵	21:10~21:55 パワーヨガ 森本 理恵				21:15~21:45 ピラティス 大森 麻樹									

スイムレッスン

1・3・5週	2・4週
①水慣れ	①クロール初心
②クロール初級	②クロール
③バラエティ	③バラエティ
④クロール初級	④クロール
⑤水慣れ	⑤クロール初心

- 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下さい。

