

アクトスwill松山

スタジオ・プールタイムスケジュール表 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
	ハッピー	スマイル	プール	ハッピー	スマイル	プール	ハッピー	スマイル	プール		ハッピー	スマイル	プール	ハッピー	プール	ハッピー
10:00																
10:15~11:00																
30	ZUMBA			ヨガ			ヨガ									ピラティス
徳森 美奈子				須賀 美香			岡野 友里									岡野 友里
11:00																
11:15~12:00																
30	ヨガ			美温活			ボディコン									
宇高 佑美				リンバストレッチ			吉村 望									
12:00																
12:15~12:30																
30																
13:00																
13:15~13:45																
30	エアロビクス			ZUMBA			美温活									
初級				徳森 美奈子			リンバストレッチ									
上森 幸子							古谷 莉沙									
14:00																
14:10~14:55																
30	BODY JAM	ヨガ														
生田 早苗	高岡 真紀子															
15:00																
15:15~16:00																
30	バレトン															
三宅 美奈子																
16:00																
16:15~16:45																
30																
17:00																
17:15~17:45																
30																
18:00																
18:15~18:45																
30																
19:00																
19:15~19:45																
30	BODY JAM															
生田 早苗																
20:00																
20:15~20:45																
30	リトモス															
古谷 莉沙																
21:00																
21:15~21:45																
30	BODY ATTACK	美温活														
濱本 要	リンバストレッチ															
22:00																
22:15~22:45																
30																
23:00																
23:15~23:45																
30																

休館日



～プライベートスイム(有料)～
 1人 15分 1,650円
 マンツーマンで目的に合わせた
 レッスンを受けることができます。
 事前にご予約をお願い致します。

● マークはシューズ無しでも参加頂けます。 ● マークは初めての方におすすめのレッスンです。
 ■ 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。
 ■ スタジオプログラムは、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。
 ■ 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。