アクトスwill松山

スタジオ・プール特別タイムスケジュール表　2020年4月～(コロナウイルス感染拡大防止対策によりレッスン短縮)

月曜日

ハッピー	スマイル	ジム	プール
10:20～10:50 ZUMBA 徳森　美奈子		10:30～11:00 はじめてガイダンス	
11:20～12:05 ヨガ 森山　ゆかり		11:30～12:00 はじめてガイダンス	
		12:30～13:00 ステップアッププログラム(予約)	
13:15～13:45 ピラティス 上森　幸子		13:30～14:00 はじめてガイダンス	
14:15～14:45 ボディコン 吉村　望	14:15～14:45 バレトン 三宅　美奈子	14:30～15:00 はじめてガイダンス	14:30～15:00 はじめてスイム
15:15～15:45 ヨガ 宇高　佑美	15:15～15:30 シェイプTIME 背中・二の腕	15:30～16:00 ステップアッププログラム(予約)	
		18:30～19:00 はじめてガイダンス	
19:15～19:45 B-RAMP ～女性限定～ 高岡　真紀子	20:00～20:30 ヨガ 宇高　佑美	19:30～20:00 はじめてガイダンス	
20:15～20:45 バトルミックス 藤田　成晃		20:30～21:00 ステップアッププログラム(予約)	
21:15～21:45 ボディシェイパー 藤田　成晃	22:00～22:15 シェイプTIME お腹・ウエスト	21:15～21:45 はじめてガイダンス	

火曜日

ハッピー	スマイル	ジム	プール
10:30～11:00 ピラティス 袋瀬　有紀		10:30～11:00 はじめてガイダンス	10:45～11:15 アクアビクス 澤近　真理
11:30～12:00 リトモス 古谷　莉沙		11:30～12:00 はじめてガイダンス	11:30～12:00 はじめてスイム
		12:30～13:00 ステップアッププログラム(予約)	
13:30～14:00 ZUMBA 徳森　美奈子	13:30～14:00 からだリセット 三木　沙織	13:30～14:00 はじめてガイダンス	
14:30～15:00 ステップ 栗田　治	14:30～15:00 ピラティス 上田　英子	14:30～15:00 はじめてガイダンス	14:30～15:00 アクアビクス 三木　沙織
15:30～16:00 ヨガ 須賀　美香	15:30～15:45 シェイプTIME お腹・ウエスト	15:30～16:00 ステップアッププログラム(予約)	
		18:30～19:00 はじめてガイダンス	
19:15～19:45 エアロビクス 初中級 石原　由佳	19:45～20:00 シェイプTIME 美尻・美脚	19:30～20:00 はじめてガイダンス	
20:15～20:45 ZUMBA 石原　由佳	20:30～21:00 ヨガ 神野　麻衣子	20:30～21:00 ステップアッププログラム(予約)	
21:15～21:45 ボディコン 三木　沙織		21:15～21:45 はじめてガイダンス	

水曜日

ハッピー	スマイル	ジム	プール
10:30～11:00 ヨガ 岡野　友里		10:30～11:00 はじめてガイダンス	
11:30～12:00 ボディコン 吉村　望	11:30～12:00 バレトン ヒロミ	11:30～12:00 はじめてガイダンス	
12:15～12:30 シェイプTIME 背中・二の腕		12:30～13:00 ステップアッププログラム(予約)	
13:15～13:45 Enjoy★RAMP 三木　沙織		13:30～14:00 はじめてガイダンス	
14:15～14:45 エアロビクス 初級 佐藤　梨央	14:15～14:45 ピラティス 宮崎　ふみ	14:30～15:00 はじめてガイダンス	14:30～15:00 はじめてスイム
15:15～15:45 ヨガ 高岡　真紀子	15:15～15:30 シェイプTIME 美尻・美脚	15:30～16:00 ステップアッププログラム(予約)	
		18:30～19:00 はじめてガイダンス	
19:00～19:30 ZUMBA moco		19:30～20:00 はじめてガイダンス	
20:00～20:30 リトモス 古谷　莉沙	20:00～20:30 ヨガ 高岡　真紀子	20:30～21:00 ステップアッププログラム(予約)	20:30～21:00 はじめてスイム
21:00～21:30 ボディシェイパー 高岡　真紀子	21:45～22:00 シェイプTIME 二の腕・背中	21:15～21:45 はじめてガイダンス	

木曜日

休館日

金曜日

ハッピー	スマイル	ジム	プール
10:30～11:00 エアロビクス 初級 上森　幸子		10:30～11:00 はじめてガイダンス	10:45～11:15 はじめてスイム
11:30～12:00 ZUMBA 伊藤　嘉奈子	11:30～12:00 ヨガ 宇高　佑美	11:30～12:00 はじめてガイダンス	11:30～12:00 アクアビクス 澤近　真理
		12:30～13:00 ステップアッププログラム(予約)	
13:15～13:45 B-RAMP ～女性限定～ 高岡　真紀子	14:00～14:30 ストレッチポール 吉村　望	13:30～14:00 はじめてガイダンス	
14:15～14:45 エアロビクス 初級 栗田　治		14:30～15:00 はじめてガイダンス	14:15～14:45 アクアビクス 高岡　真紀子
15:15～15:45 ヨガ 森岡　恵子	15:15～15:30 シェイプTIME 背中・二の腕	15:30～16:00 ステップアッププログラム(予約)	
		18:30～19:00 はじめてガイダンス	
19:15～19:45 エアロビクス 初級 古谷　莉沙	19:15～20:00 ヨガ 森山　ゆかり	19:30～20:00 はじめてガイダンス	
20:15～20:45 ZUMBA 岡田　悠佳	20:45～21:00 シェイプTIME お腹・ウエスト	20:30～21:00 ステップアッププログラム(予約)	
21:15～21:45 ボディコン 藤田　成晃		21:15～21:45 はじめてガイダンス	

土曜日

ハッピー	スマイル	ジム	プール
10:30～11:00 エアロビクス 初級 田頭　菜穂	10:30～11:00 バレトン ヒロミ	10:30～11:00 はじめてガイダンス	
11:30～12:00 ボディシェイパー 田頭　菜穂		11:30～12:00 はじめてガイダンス	
	12:15～12:45 ストレッチポール 藤田　成晃	12:30～13:00 ステップアッププログラム(予約)	
13:30～14:00 ボディコン 藤田　成晃	13:30～13:45 シェイプTIME お腹・ウエスト	13:30～14:00 はじめてガイダンス	
14:30～15:00 ピラティス 袋瀬　有紀		14:30～15:00 はじめてガイダンス	14:30～15:00 アクアウォーキング 三木　沙織
15:30～15:45 シェイプTIME 4ミニッツ		15:30～16:00 ステップアッププログラム(予約)	15:15～15:45 はじめてスイム
		18:30～19:00 はじめてガイダンス	
19:00～19:30 ヨガ 岡野　友里	18:30～18:45 シェイプTIME 美尻・美脚	19:30～20:00 ステップアッププログラム(予約)	

日曜日

ハッピー	ジム
10:30～11:00 B-RAMP ～女性限定～ 三木　沙織	10:30～11:00 はじめてガイダンス
11:30～12:00 ボディコン 三木　沙織	11:30～12:00 はじめてガイダンス
	12:30～13:00 ステップアッププログラム(予約)
13:15～13:30 シェイプTIME 美脚・美尻	13:30～14:00 はじめてガイダンス
14:00～14:30 エアロビクス 初級 上岡　杏奈	14:30～15:00 はじめてガイダンス
15:00～15:30 ヨガ 高岡　真紀子	15:30～16:00 ステップアッププログラム(予約)

プール～有料レッスン～について

【有料スイム料金(税抜)】

1人　15分　1,500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。

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。