

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7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	ZUMBA 徳森 美奈子		10:45~11:15 はじめて バタフライ・平泳ぎ	10:15~11:00 ヨガ 須賀 美香			10:15~11:00 ヨガ 岡野 友里			10:15~11:00 エアロビクス 初級 上森 幸子		10:30~11:00 アクアビクス 上田 英子	10:30~11:15 エアロビクス 初級 田頭 菜穂	10:00~12:30 ジュニア スイミング スクール	10:30~11:15 ピラティス 岡野 友里	10:00	
11:00	11:15~12:00 ヨガ 宇高 佑美		11:30~12:00 AQUAZUMBA 徳森 美奈子	11:15~12:00 美温活 リンバストレッチ 古谷 莉沙			11:15~11:45 ボディコン 吉村 望		12:00~12:30 ストレッチボール スタッフ	11:15~12:00 ZUMBA 伊藤 嘉奈子		11:15~11:45 はじめて クロール・背泳ぎ	11:30~12:00 ボディ シェイパー 田頭 菜穂		11:30~12:00 ボディコン 管 一樹	11:00	
12:00												12:15~12:45 B-RAMP ～女性限定～ 三木 沙織					12:00
13:00	13:15~13:45 エアロビクス 初級 上森 幸子			13:15~14:00 ZUMBA 徳森 美奈子			13:15~14:00 美温活 リンバストレッチ 古谷 莉沙			13:15~13:45 ボディコン 吉村 望		13:15~14:00 からだ リセット 三木 沙織	13:15~14:00 Enjoy★ RAMP 三木 沙織		13:00~14:00 バラエティー レッスン	13:00	
14:00	14:10~14:55 BODY JAM 生田 早苗	14:00~14:45 ヨガ 高岡 真紀子		14:15~15:00 エアロビクス 初中級 徳森 美奈子		14:15~14:45 アクアビクス 澤近 真理	14:15~15:00 リトモス 古谷 莉沙	14:15~15:00 ヨガ 宇高 佑美		14:00~14:45 エアロビクス 初級 栗田 治		14:30~15:00 アクアウォーキング 三木 沙織	14:15~15:00 ピラティス 上田 英子	14:00~15:10 ジュニア スイミング スクール	14:15~14:45 B-RAMP ～女性限定～ 高岡 真紀子	14:00	
15:00	15:15~16:00 バレトン 三宅 美奈子		15:15~15:45 はじめて クロール・背泳ぎ	15:15~16:00 BODY COMBAT 萩山 未来	15:15~16:00 パワーヨガ 宇高 佑美		15:15~15:45 ボディ シェイパー 二宮 竜平		15:15~15:45 AQUAZUMBA 徳森 美奈子	15:00~15:45 BODY COMBAT 生田 早苗			15:15~16:00 ZUMBA moco	15:30~16:00 はじめて バタフライ・平泳ぎ	15:10~15:55 ヨガ 高岡 真紀子	15:00	
16:00																	16:00
17:00									15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール								17:00
18:00																	18:00
19:00	19:00~19:45 BODY JAM 生田 早苗			19:15~20:00 BODY ATTACK MARIKO	19:45~20:30 ピラティス 岡野 友里		19:15~20:00 ZUMBA moco			19:15~20:00 ヨガ 岡野 友里			19:15~20:00 バラエティー レッスン				19:00
20:00	20:00~20:45 リトモス 古谷 莉沙		20:00~20:30 はじめて バタフライ・平泳ぎ	20:15~21:00 エアロビクス 初級 上森 幸子		20:45~21:15 はじめて クロール・背泳ぎ	20:15~21:00 BODY COMBAT GAO	20:30~21:00 ストレッチボール スタッフ		20:20~21:05 BODY JAM 生田 早苗		20:15~20:45 AQUAZUMBA 徳森 美奈子					20:00
21:00	21:00~21:45 BODY ATTACK 濱本 要	21:00~21:45 美温活 リンバストレッチ 古谷 莉沙		21:15~22:00 ZUMBA MARIKO			21:15~22:15 BODY ATTACK 栗田 治	21:15~22:00 ヨガ 高岡 真紀子		21:20~22:05 BODY COMBAT 栗田 治							21:00
22:00																	22:00



～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。