

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1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									
徳森 美奈子			10:45~11:15	須賀 美香			岡野 友里									
11:00			10:45~11:15													
30			ビギナーズ													
11:15~12:00			スイム													
11:15~12:00																
30	ヨガ															
宇高 佑美																
12:00																
30																
13:00																
13:15~13:45																
30	エアロビクス															
初級																
上森 幸子																
14:00																
14:10~14:55																
30	BODY JAM															
生田 早苗																
15:00																
15:15~16:00																
30	バレトン															
三宅 美奈子																
16:00																
30																
17:00																
30																
18:00																
30																
19:00																
19:00~19:45																
30	BODY JAM															
生田 早苗																
20:00																
20:00~20:45																
30	リトモス															
古谷 莉沙																
21:00																
21:00~21:45																
30	BODY ATTACK															
濱本 要																
22:00																
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。