

アクロス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				エアロビクス					
11:00	徳森 美奈子		10:45~11:15 ビギナーズ スイム	須賀 美香			岡野 友里				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			10:30~11:15 ピラティス 岡野 友里
11:15~12:00	ヨガ		11:30~12:00 AQUAZUMBA 徳森 美奈子	リトモス			ボディコン				ZUMBA	11:15~11:45 ビギナーズ スイム	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 三木 沙織
12:00	宇高 佑美			古谷 莉沙			吉村 望				伊藤 嘉奈子					
12:30									12:00~12:30 ストレッチポール スタッフ			12:15~12:45 B-RAMP ~女性限定~ 三木 沙織				
13:00																
13:15~13:45	エアロビクス 初級 上森 幸子	13:15~13:45 B-RAMP ~女性限定~ 高岡 真紀子		13:15~14:00 ZUMBA 徳森 美奈子			13:15~14:00 美温活 リンパストレッチ 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 ピラティス 上田 英子			13:00~14:00 バラエティー レッスン
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			14:15~15:00 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		14:15~15:00 Enjoy★ RAMP 三木 沙織	14:15~14:45 アクアビクス 上田 英子	14:15~14:45 B-RAMP ~女性限定~ 高岡 真紀子	
15:00	15:15~16:00 バレトン 三宅 美奈子		15:15~15:45 ビギナーズ スイム	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 エアロビクス 初級 古谷 莉沙	15:15~15:45 AQUAZUMBA 徳森 美奈子			15:00~15:45 BODY COMBAT 生田 早苗		15:00~15:30 アクアビクス 三木 沙織	15:00~15:30 ビギナーズ スイム	15:10~15:55 ヨガ 高岡 真紀子	
16:00																
17:00																
18:00																
19:00	19:00~19:45 BODY JAM 生田 早苗			19:15~20:00 BODY ATTACK MARIKO			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			
20:00	20:00~20:45 リトモス 古谷 莉沙			20:15~21:00 エアロビクス 初中級 上森 幸子	19:45~20:30 ヨガ 岡野 友里		20:15~21:00 BODY COMBAT GAO	20:15~21:00 ヨガ 高岡 真紀子			20:20~21:05 BODY JAM 生田 早苗	20:15~20:45 ビギナーズ スイム				
21:00	21:00~21:45 BODY ATTACK 濱本 要	21:00~21:45 美温活 リンパストレッチ 古谷 莉沙		21:15~22:00 ZUMBA MARIKO	20:45~21:15 ストレッチポール スタッフ		21:15~22:15 BODY ATTACK 栗田 治				21:20~22:05 BODY COMBAT 栗田 治					
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。