

アクロスwill松山

スタジオ・プールタイムスケジュール表 2023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																
11:00			10:45~11:15 ビギナーズ スイム 徳森 美奈子	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		10:45~11:15 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	10:00
11:20~12:05			11:30~12:00 AQUAZUMBA 徳森 美奈子	11:20~12:05 リトモス 古谷 莉沙			11:20~11:50 ボディコン 吉村 望				11:20~12:05 ZUMBA 伊藤 嘉奈子		11:30~12:00 ビギナーズ スイム	11:40~12:10 ボディ シェイパー 田頭 菜穂	11:40~12:10 ボディコン 三木 沙織	11:00
12:00																
12:30																
13:00																
13:15~13:45																
30																
14:00		14:00~14:45 からだ リセット 三木 沙織														
14:10~14:55																
30																
15:00																
15:15~16:00			15:15~15:45 ビギナーズ スイム	15:15~16:00 ヨガ			15:15~16:00 ヨガ				15:15~16:00 ヨガ		15:00~15:45 ヨガ	15:20~15:50 ビギナーズ スイム	15:10~15:55 ヨガ	15:00
16:00																
16:30																
17:00																
17:30																
18:00																
18:30																
19:00																
19:00~19:45																
30																
20:00																
20:05~20:50																
30																
21:00		21:05~21:50 美温活 リンバストレッチ 古谷 莉沙														
21:10~22:10																
30																
22:00																
22:00~22:10																
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。