

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10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)

時刻	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	ジム	プール	ハッピー	スマイル	ジム	プール	ハッピー	スマイル	ジム	プール		ハッピー	スマイル	ジム	プール	ハッピー	スマイル	ジム	プール	ハッピー	ジム		
10:00																									
10:20~10:50	ZUMBA 徳森 美奈子		10:30~11:00 はじめて ガイダンス		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		10:30~11:00 ヨガ 岡野 友里		10:30~11:00 はじめて ガイダンス		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	10:30~11:00 エアロビクス 初級 田頭 菜穂	10:30~11:00 ハレトモ ヒロミ	10:30~11:00 はじめて ガイダンス	10:30~11:00 はじめて ガイダンス	10:30~11:00 ポディコン 三木 沙織	10:30~11:00 はじめて ガイダンス		
11:00	11:20~12:05 ヨガ 森山 ゆかり		11:30~12:00 はじめて ガイダンス		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		11:30~12:00 ポディコン 吉村 望	11:30~12:00 ハレトモ ヒロミ	11:30~12:00 はじめて ガイダンス		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	11:30~12:00 ポティ シェイパー 田頭 菜穂	11:30~12:00 はじめて ガイダンス	11:30~12:00 はじめて ガイダンス	11:30~12:00 はじめて ガイダンス	11:30~12:00 ピラティス はじめて ガイダンス	11:30~12:00 はじめて ガイダンス		
12:00			12:30~13:00 ステップアップ プログラム(予約)		12:30~12:45 シェイプタイム 音中・三の原		12:30~13:00 ステップアップ プログラム(予約)			12:15~12:30 シェイプタイム 奥原・美穂		12:30~13:00 ステップアップ プログラム(予約)				12:30~13:00 ステップアップ プログラム(予約)		12:15~12:45 ストレッチ ポール 三木 沙織	12:30~13:00 ステップアップ プログラム(予約)	12:30~13:00 ステップアップ プログラム(予約)	12:30~13:00 ステップアップ プログラム(予約)	12:30~13:00 ステップアップ プログラム(予約)	12:30~13:00 ステップアップ プログラム(予約)		
13:00	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		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			13:15~13:45 エアロビクス 初級 吉田 蒼	13:30~13:45 シェイプタイム お藤・ウエスト	13:30~14:00 はじめて ガイダンス				13:30~14:00 はじめて ガイダンス		13:30~14:00 ポティコン 三木 沙織	13:30~13:45 シェイプタイム 奥原・美穂	13:30~14:00 はじめて ガイダンス	13:30~14:00 はじめて ガイダンス	13:30~14:00 はじめて ガイダンス	13:15~13:30 シェイプタイム 音中・三の原	13:30~14:00 はじめて ガイダンス	
14:00	14:15~14:45 ポディコン 吉村 望	14:15~14:45 ハレトモ 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	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		14:15~14:45 リトモス 古谷 莉沙	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	14:15~14:45 はじめて スイム			14:00~14:30 ストレッチ ポール 吉村 望	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	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 はじめて ガイダンス	14:00~14:30 エアロビクス 初級 三木 沙織	14:30~15:00 はじめて ガイダンス		
15:00	15:15~15:45 ヨガ 宇高 佑美	15:15~15:30 シェイプタイム 奥原・美穂	15:30~16:00 ステップアップ プログラム(予約)		15:30~16:00 ヨガ 須賀 美香		15:30~16:00 ステップアップ プログラム(予約)			15:15~15:45 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)		15:15~15:45 ヨガ 森岡 恵子		15:30~16:00 ステップアップ プログラム(予約)		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	15:30~16:00 ステップアップ プログラム(予約)	15:30~16:00 ステップアップ プログラム(予約)	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)		
16:00																									
17:00																									
18:00			18:30~19:00 はじめて ガイダンス			18:30~19:00 はじめて ガイダンス						18:30~19:00 はじめて ガイダンス				18:30~19:00 はじめて ガイダンス									
19:00	19:15~19:45 B-RAMP ～女性限定～ 吉田 蒼		19:30~20:00 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 シェイプタイム お藤・ウエスト	19:30~20:00 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		19:15~19:45 リトモス 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		19:00~19:30 ヨガ 岡野 友里	19:15~19:45 はじめて ガイダンス	19:30~20:00 はじめて ガイダンス	19:30~20:00 はじめて ガイダンス	19:30~20:00 ステップアップ プログラム(予約)	19:30~20:00 ステップアップ プログラム(予約)	19:00~19:30 ヨガ 岡野 友里	19:30~20:00 はじめて ガイダンス
20:00	20:15~20:45 Enjoy★ RAMP 海本 善洋	20:00~20:30 ヨガ 宇高 佑美	20:30~21:00 ステップアップ プログラム(予約)		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)			20:00~20:30 エアロビクス 初級 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)	20:00~20:30 はじめて スイム		20:15~20:45 ステップ 栗田 治	20:30~21:00 ステップアップ プログラム(予約)	20:30~21:00 ステップアップ プログラム(予約)	20:45~21:00 シェイプタイム 音中・三の原	20:30~21:00 ステップアップ プログラム(予約)	20:30~21:00 ステップアップ プログラム(予約)	20:30~21:00 ステップアップ プログラム(予約)	20:30~21:00 ステップアップ プログラム(予約)	20:15~20:45 ステップ 栗田 治	20:30~21:00 ステップアップ プログラム(予約)	
21:00	21:30~22:00 ポティコン 三木 沙織	21:00~21:15 シェイプタイム 音中・三の原	21:15~21:45 はじめて ガイダンス		21:15~21:45 ストレッチ ポール 海本 善洋		21:15~21:45 はじめて ガイダンス			21:00~21:30 ポティ シェイパー 高岡 真紀子		21:15~21:45 はじめて ガイダンス		21:15~21:45 エアロビクス 初級 吉田 蒼		21:15~21:45 はじめて ガイダンス				21:15~21:45 はじめて ガイダンス	21:15~21:45 はじめて ガイダンス	21:15~21:45 はじめて ガイダンス	21:15~21:45 はじめて ガイダンス	21:15~21:45 はじめて ガイダンス	
22:00																									

休館日

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。