

アクトスwill松山

スタジオ・プールタイムスケジュール表 2023年10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			ヨガ 須賀 美香			ヨガ 岡野 友里				エアロビクス 初級 上森 幸子			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
11:00			10:45~11:15 ビギナーズ スイム													
11:15~12:00	ヨガ 宇高 佑美		11:30~12:00 AQUAZUMBA 徳森 美奈子								11:15~12:00 ZUMBA 伊藤 嘉奈子			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																
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									13:15~13:45 ボディコン 吉村 望	13:15~14:00 からだ リセット 三木 沙織				
14:00																
14:10~14:55	BODY JAM 生田 早苗	14:00~14:45 ヨガ 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													
16:00																
17:00																
18:00																
19:00																
19:00~19:45	BODY JAM 生田 早苗															
20:00																
20:00~20:45	リトモス 古谷 莉沙															
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														
22:00																
22:00																

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。