

アクトス盛岡

特別編成プログラム

| 月曜日 | | 火曜日 | | | 水曜日 | | 木曜日 | 金曜日 | | | 土曜日 | | | 日曜日 |
|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|--|-----|----------------------------------|------------------------------|-----|------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| スタジオ | プール | スタジオ | フロア | プール | スタジオ | プール | | スタジオ | フロア | プール | スタジオ | フロア | プール | スタジオ |
| 10:00 | | 10:15~10:45 エアロビクス初級 月岡 | | | 10:30~11:15 ヨガ 藤原 | | | 10:30~11:00 エアロビクス初級 佐藤 | | | 10:30~11:15 ピラティス 佐藤 | | | 10:30~11:00 エアロビクス初級 月岡 |
| 10:45~11:30 リトモス 東野 | | | 11:00~11:30 はじめて ガイダンス 月岡 | 10:45~11:15 ぼたぼたスイム 吉田 | | 11:00~11:30 アクアウォーキング 岡田 | | 11:00~11:30 はじめて スイム 伊藤 | | | 11:00~11:30 はじめて ガイダンス 佐藤 | | 11:15~11:45 すいすいクロール 岸 | 11:30~12:00 ステップ初級 月岡 |
| | 11:15~11:45 中級パタフライ 吉田 | 11:15~11:45 ステップ初級 月岡 | | 11:30~12:00 すいすい平泳ぎ 吉田 | 11:45~12:30 BAILA BAILA 木村 | 11:45~12:15 アクアダナベル 岡田 | | 11:30~12:00 ステップ初級 佐藤 | | | 11:45~12:15 BAILA BAILA 伊東 | | 12:00~12:30 スイム600 岸 | |
| 12:00~12:30 BAILA BAILA 月岡 | 12:00~12:30 中級平泳ぎ 吉田 | 12:15~13:00 パワーヨガ 藤原 | | | | 12:30~13:15 マスターズ (初・中・上級) 伊藤 | | 12:30~13:15 ヨガ 岡田 | | | 12:45~13:30 パワーヨガ 藤原 | | 12:45~13:15 中級背泳ぎ 岸 | 12:45~13:30 リトモス 東野 |
| 13:00~13:45 ピラティス 岡田 | 13:30~14:00 はじめてスイム 千葉 | | | 13:30~14:15 スイム1000 伊藤 | 13:00~13:30 エアロビクス初級 遠藤 | | | 13:45~14:15 ダンス初級 FUMIKO | 14:00~14:30 はじめて ガイダンス | | | | 14:00~14:15 コレクトTIME | 14:00~14:45 パラエティ |
| 14:15~14:45 ステップ初級 佐藤 | 14:15~14:45 すいすいクロール 千葉 | 14:00~14:45 ZUMBA 木村 | 14:00~14:30 はじめて ガイダンス | | 14:00~14:30 ステップ初級 遠藤 | | | | | | | | 14:15~15:00 マスターズ (初・中・上級) 岸 | |
| | | 15:15~16:00 エアロビクス中級 高橋 | | | 15:00~15:30 バトルミックス 遠藤 | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 19:00~19:30 パレトン 月岡 | 19:00~19:30 エアロビクス初級 坂本 | 19:00~19:30 はじめて ガイダンス | 19:00~19:30 はじめてスイム 千葉 | 19:00~19:30 BAILA BAILA 木村 | 19:00~19:30 個人メドレー 伊藤 | | 19:15~19:45 パレトン 東野 | 19:00~19:30 はじめて ガイダンス | | 19:00~19:30 ボディコン 伊東 | 19:00~19:30 はじめて ガイダンス | | |
| | 19:00~19:30 すいすい平泳ぎ 千葉 | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | 20:00~20:30 ステップ初級 遠藤 | 20:00~20:30 アクアビクス 月岡 | | 19:45~20:15 すいすいクロール 千葉 | 20:00~20:30 ZUMBA 木村 | 19:45~20:15 バラエティ | | 20:15~21:00 リトモス 東野 | | | 20:00~20:45 BAILA BAILA 伊東 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | 21:00~21:30 バトルミックス 遠藤 | 21:00~21:45 ダンス初級 FUMIKO | | | 21:00~21:45 ヨガ 綾野 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | |

休館日

- レッスン開始30分前よりスタジオ参加者カードを配布いたします。
- 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。
- 都合により、急遽クラスを変更する場合がございます。ご了承ください。
- バラエティの内容は、毎月掲示板にて掲示いたしますのでご確認ください。