アクトス中川

スタジオ・プール　プログラム週間予定表

2024年　2月～

月曜日

スタジオ	プール
10：00～10：45 バレトン45 木俣　幸子	10：15～10：45 アクアダンベル30 岡澤　実
11：05～11：50 エアロビクス初級45 中根　衣莉	
12：10～12：40 ストレッチポール30 中島　智恵子	
13：00～13：45 ZUMBA45 冨田　久美子	13：30～14：00 すいすいクロール
	14：15～15：00 アクアビクス45 冨田　久美子
	15:15～20:00 ジュニア スイミング ＜有料＞
19：15～20：00 バレトン45 NAOMI	
20：15～21：00 エアロビクス初中級45 NAOMI	
21：15～21：30 4ミニッツ	

火曜日

スタジオ	プール
10：00～10：45 ヨガ45 青木　理恵	
11：00～11：45 ZUMBA45 竹中　有里	
12：00～12：30 バラエティ30	
12：45～13：30 バレトン45 飯田　久美子	
13：50～14：35 ヨガ45 松谷　友紀子	
	14：10～15：10 ﾏｽﾀｰｽﾞ（初中級・中級） スイミングスクール ＜有料＞
	15:15～20:00 ジュニア スイミング ＜有料＞
19：15～20：00 ボディコン45 楳原　愛奈	
20：20～21：05 バトルミックス45 西尾　健	

水曜日

スタジオ	プール
10：00～10：45 ZUMBA45 加藤　美穂子	10：15～10：45 アクアウォーキング 岡澤　実
11：05～11：50 エアロビクス初級45 中根　衣莉	11：00～12：00 ﾏｽﾀｰｽﾞ（中級） スイミングスクール ＜有料＞
12：10～12：55 ステップ初級45 安井　香織	12：15～13：00 アクアビクス45 冨田　久美子
13：25～14：10 エアロビクス初級45 木俣　幸子	
14：25～15：10 からだリセット45 木俣　幸子	
	15:15～20:00 ジュニア スイミング ＜有料＞
19：15～20：00 ヨガ45 前田　明美	
20：15～21:00 ZUMBA45 中根　衣莉	20：10～21：10 ﾏｽﾀｰｽﾞ（初中・上級） スイミングスクール ＜有料＞

木曜日

休館日

金曜日

スタジオ	プール
10：00～10：45 ヨガ45 山木田　綾子	10：15～10：45 はじめてスイム
11：05～11：50 エアロビクス初中級45 溝口　麻美	11：05～11：50 アクアビクス45 袴田　香織
12：10～12：55 ボディコン45 西尾　健	
13：15～14：00 エアロビクス初級45 塚本　明子	13：00～14：00 ﾏｽﾀｰｽﾞ（初中級） スイミングスクール ＜有料＞
14：20～14：50 ストレッチポール30 赤尾　恵奈	14：10～15：10 ﾏｽﾀｰｽﾞ（中級） スイミングスクール ＜有料＞
	15:15～20:00 ジュニア スイミング ＜有料＞
種目変更 19：20～19：50 ボディーシェイパー30 西尾　健	
20：10～20：55 ボディコン45 楳原　愛奈	
21：15～21：30 4ミニッツ	

土曜日

スタジオ	プール
10：00～10：45 ヨガ45 中根　衣莉	9:50～11:00 ジュニア スイミング ≪有料≫
11：05～11：50 ZUMBA45 中根　衣莉	11：30～12：15 アクアビクス45 小川　朋子
12：10～12：55 エアロビクス初級45 加藤　美穂子	12：45～13：30 ジュニア 体験スイミング ＜有料＞ 集客状況によりレッスンが無い場合がございます。
13：15～14：00 エアロビクス中級45 加藤　美穂子	13:50～19:00 ジュニア スイミング ＜有料＞
種目変更 19：15～19：45 バラエティ30	
20：00～20：45 エアロビクス初級45 楳原　愛奈	

日曜日

スタジオ	プール
10：00～10：45 エアロビクス初級45 加藤　美穂子	10:00～12:00 ジュニア 体験スイミング ＜有料＞ 集客状況によりレッスンが無い場合がございます。
11：05～11：50 ZUMBA45 加藤　美穂子	
担当変更 12：10～12：55 ボディコン45 楳原　愛奈	

≪代行のお知らせ　空メールご登録≫

スタジオ当日参加の受付開始は
レッスン開始の
20分前～
※10:00～のレッスンのみ15分前

●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。
●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。