アクトスりんくう

スタジオ・プールプログラム週間予定表

2023年7月改訂

月曜日

スタジオ	ジムフロア	プール
10:15～10:30 RAMPストレッチ		
	10:30～11:00 マシンガイダンス	
10:50～11:20 ボール30 中野　孝美		
【内容、担当変更】 11:40～12:10 エアロビクス初級30 大野　亮介		
12:30～12:45 4ミニッツ		
シェイプTIME	12:30～13:00 マシンガイダンス	
【時間変更】 13:00～13:45 ZUMBA45 青木　圭子		【NEW】 13:15～13:45 フリースイム
【時間変更】 14:00～14:45 ピラティス45 森田　久美子		
	14:30～15:00 マシンガイダンス	
15:15～18:30 ジュニアタイム ※クラブ会員様の利用は不可となります		
	18:45～19:15 マシンガイダンス	
20:00～20:45 ヨガ45 伊藤　利栄子	20:00～20:30 マシンガイダンス	
【NEW】 21:00～21:30 エアロビクス初中級30 河邉　智裕		

火曜日

スタジオ	ジムフロア	プール
	10:30～11:00 マシンガイダンス	
10:40～11:10 B-RAMP30 中野　孝美		
	11:20～11:35 シェイプTIME	
11:30～12:00 ステップ初級30 平井　美穂		
12:20～13:05 エアロビクス初中級45 平井　美穂		
	12:30～13:00 マシンガイダンス	
13:25～14:10 ヨガ45 伊藤　利栄子		【時間変更】 13:30～14:00 アクアダンベル30 諸角　駿
		【時間変更】 14:10～14:40 はじめてスイム
	14:30～15:00 マシンガイダンス	
15:15～18:30 ジュニアタイム ※クラブ会員様の利用は不可となります		
	18:45～19:15 マシンガイダンス	
【時間変更】 20:00～20:45 Enjoy★DANCE 大野　亮介	20:00～20:30 マシンガイダンス	
21:00～21:45 ヨガ45 久野　弘恵	21:30～21:45 シェイプTIME	【時間変更】 19:00～19:30 すいすいクロール

水曜日

スタジオ	ジムフロア	プール
【担当変更】 10:30～11:00 からだリセット 中野　孝美	10:30～11:00 マシンガイダンス	
【内容変更】 11:20～11:50 Enjoy★RAMP30 田中　来実		10:45～11:15 すいすいクロール
【担当変更】 12:10～12:40 バトルミックス30 河邉　智裕		11:30～12:00 アクアウォーキング30 中野　孝美
	12:30～13:00 マシンガイダンス	
13:00～13:45 ダンス初級45 塩澤　恵美		
【時間変更】 14:00～14:45 パワーヨガ45 NAOKO		
	14:30～15:00 マシンガイダンス	
15:15～18:30 ジュニアタイム ※クラブ会員様の利用は不可となります		
	18:45～19:15 マシンガイダンス	
【時間変更】 20:00～20:30 ボディシェイパー30 大野　亮介	20:00～20:30 マシンガイダンス	
20:45～21:15 バトルミックス30 大野　亮介		

木曜日

休館日

金曜日

スタジオ	ジムフロア	プール
【NEW】 10:30～11:15 Enjoy★DANCE 大野　亮介	10:30～11:00 マシンガイダンス	10:45～11:15 はじめてスイム
11:30～11:45 シェイプTIME	【NEW】	【担当変更】 11:30～12:00 アクアビクス30 河邉　智裕
【NEW】 12:00～12:45 ピラティス45 NAOKO		
	12:30～13:00 マシンガイダンス	
13:00～13:45 フラダンス45 森　万里子		
【時間変更】 14:05～14:50 エアロビクス初級45 平井　美穂		14:00～14:30 すいすいクロール
	14:30～15:00 マシンガイダンス	
15:15～18:30 ジュニアタイム ※クラブ会員様の利用は不可となります		
	18:45～19:15 マシンガイダンス	
【NEW】 19:45～20:15 Enjoy★RAMP30 田中　来実	20:00～20:30 マシンガイダンス	
20:30～21:15 ZUMBA45 青木　圭子		【時間変更】 20:30～21:00 フリースイム

土曜日

スタジオ	ジムフロア	プール
10:15～10:30 おはようストレッチ		
	10:30～11:00 マシンガイダンス	
10:50～11:20 ボディコン30 諸角　駿		
11:45～12:15 B-RAMP30 NAOKO		
		12:15～12:45 すいすいクロール
12:45～13:30 ピラティス45 NAOKO		
	12:30～13:00 マシンガイダンス	
		13:00～13:30 アクアビクス30 田中　来実
14:00～14:30 Enjoy★RAMP30 田中　来実		
	14:30～15:00 マシンガイダンス	
15:15～18:30 ジュニアタイム ※クラブ会員様の利用は不可となります		
	18:45～19:15 マシンガイダンス	
【時間変更】 20:00～20:15 シェイプTIME 4ミニッツ	20:00～20:30 マシンガイダンス	

日曜日

スタジオ	ジムフロア	プール
【時間変更】 10:30～11:00 ボディシェイパー30 田中　来実	10:30～11:00 マシンガイダンス	
11:15～11:45 ボディコン30 田中　来実		
		【担当変更】 13:30～14:00 アクアダンベル30 河邉　智裕
	12:30～13:00 マシンガイダンス	
4ミニッツ 14:15～14:30 シェイプTIME		
【時間、担当変更】 14:45～15:30 Enjoy★DANCE 河邉　智裕	14:30～15:00 マシンガイダンス	
	17:00～17:30 マシンガイダンス	

●レッスン開始30分前よりスタジオ抽選参加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。