アクトス新瀬戸店

スタジオ プールプログラム週間予定表

2024年1月1日より

月曜日

スタジオ	フロア	プール
10:00~10:30 エアロビクス 初級30 TOMIYO	10:00~ ガイダンス A	10:15~10:45 アクア ウォーキング 倉崎 三千代
10:45~11:30 ZUMBA45 TOMIYO	11:00~ ガイダンス B	女性限定
11:45~12:45 スタジオスクール フラダンス 60 (会費別料金) 伊藤 真由美		
13:00~13:45 オリジナル からだ リセット45 伊藤 静代		13:00~14:00 アスリート スイム キャスト
	14:00~ ガイダンス A	14:15~14:45 はじめて スイム
14:15~15:00 パワーヨガ 45 高橋 ちか子	新設	
	15:00~ ガイダンス B	15:15~15:45 アクア ビクス 林田 久美子
15:15~19:15 機能改善 パーソナル トレーニング (会費別料金) 山田 美穂		
	19:00~ ガイダンス A	新設
19:30~20:15 エアロビクス 初級45 山田 美穂		19:45~20:45 スイムスクール (会費別料金) 初中級レベル 三宅 陽子
	20:00~ ガイダンス B	
20:30~21:15 ZUMBA45 荒木 妙子		21:00~21:30 はじめて スイム
		時間変更

火曜日

スタジオ	フロア	プール
10:00~10:30 ステップ 初級30 杉村 美奈子		
10:45~11:15 B-RAMP 30 杉村 美奈子		11:00~11:45 アクアビクス 片山 亜樹
11:30~12:15 BAILA BAILA 45 杉村 美奈子		
12:30~13:00 ストレッチ ボール30 林田 久美子		12:30~13:30 スイムスクール (会費別料金) 初級レベル 三宅 陽子
13:15~13:45 ボディコン30 林田 久美子		
14:15~15:15 ピラティス 60 武井 愉利子	14:00~ ガイダンス B	13:45~14:45 スイムスクール (会費別料金) 初中級レベル 積田 彩
	15:00~ ガイダンス A	15:00~15:45 すいすい スイム キャスト
	19:00~ ガイダンス B	19:30~20:30 スイミング 練習会
19:15~20:00 SALSATION 45 EMI	20:00~ ガイダンス A	時間変更
20:15~21:00 パワーヨガ 45 小沼 さやか		

水曜日

スタジオ	フロア	プール
10:00~10:45 ヨガ45 高橋 ちか子	10:00~ ガイダンス A	10:15~11:00 すいすい スイム 伊藤真由美
11:00~11:45 フラダンス 45 YUKO	11:00~ ガイダンス B	11:15~12:15 スイムスクール (会費別料金) 中級レベル 伊藤 真由美
12:15~12:45 エアロビクス 初級30 林田 久美子		
13:00~13:30 バラエティ キャスト		
14:15~15:00 ヨガ45 小沼 さやか	14:00~ ガイダンス A	14:30~15:15 アクアビクス 鈴木 久美子
	15:00~ ガイダンス B	
時間変更	19:00~ ガイダンス A	内容変更
19:30~20:15 Enjoy★ RAMP45 菊池 元秀	20:00~ ガイダンス B	19:45~20:15 はじめて クロール
20:30~21:15 ヨガ45 倉崎 三千代		20:30~21:30 スイムスクール (会費別料金) 初中級レベル 三宅 陽子

金曜日

スタジオ	フロア	プール
10:00~10:45 ステップ 初級45 勝部 めぐみ	10:00~ ガイダンス B	10:15~11:00 アクアビクス 伊藤 真由美
11:00~11:45 ピラティス 45 KAORI	11:00~ ガイダンス A	11:30~12:30 アスリート スイム 伊藤 真由美
12:00~12:45 エアロビクス 初級45 KAORI		
13:00~13:45 ZUMBA45 荒木 妙子	14:00~ ガイダンス B	13:00~14:00 スイムスクール (会費別料金) 初中級レベル 渡邉 奈津子
14:15~15:00 オリジナル からだ リセット45 伊藤 静代		14:30~15:00 アクア ダンベル 倉崎 三千代
	15:00~ ガイダンス A	15:15~16:00 すいすい スイム 渡邉 奈津子
19:30~20:30 ヨガ60 水野 貴子	19:00~ ガイダンス B	
	20:00~ ガイダンス A	

土曜日

スタジオ	フロア	プール
女性限定 10:00~10:30 B-RAMP 30 高橋 ちか子	10:00~ ガイダンス A	10:45~11:30 アクアビクス 鈴木 久美子
10:45~11:15 ボディコン30 高橋 ちか子	11:00~ ガイダンス B	
11:30~12:00 ストレッチ ボール30 キャスト		
13:30~14:30 ZUMBA 60 TOMIYO	14:00~ ガイダンス A	13:15~13:45 はじめて スイム
	15:00~ ガイダンス B	14:00~15:00 スイムスクール (会費別料金) 初級レベル 三宅 陽子
19:45~20:45 BAILA BAILA 60 磯村 尚子		

日曜日

スタジオ	フロア	プール
10:00~10:45 エアロビクス 初中級45 TOMIYO	10:00~ ガイダンス B	
11:00~12:00 BAILA BAILA 60 TOMIYO	11:00~ ガイダンス A	
13:00~13:45 ヨガ45 倉崎 三千代		14:00~14:30 アクア ダンベル 倉崎 三千代
	14:00~ ガイダンス B	
	15:00~ ガイダンス A	

スタジオレッスン 開始/終了時刻を ご確認ください。

QRコードから登録いただきますと 携帯メールに代行・イベントなどの お知らせをいたします。

●レッスン準備ができ次第スタジオに入室いただけます。●レッスン名の数字はレッスン分数です。●バラエティレッスンの内容は館内掲示板をご覧ください。
●都合により、急きょクラスを変更・休講する場合がございますのでご了承ください。●泳法レッスンのテーマは館内掲示をご覧ください。
●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。