新型コロナウィルス感染防止対策の一環として、前述のプログラムを縮小し、消毒作業を強化して参ります。何卒ご理解・ご協力をお願い致します。

アクトス滝ノ水

スタジオ・プールプログラム週間予定表

2021年　9月改訂

月曜日

スタジオ	フロア＆多目的	プール
9:45～10:15 ヨガ30 松原　路子	10:15～10:45 ガイダンス	10:15～10:45 はじめてスイム
10:45～11:15 ステップ初級30 杉村　美奈子		10:50～12:00 レディーススクール ＜有料＞
11:45～12:15 B－RAMP30 杉村　美奈子 女性限定		
12:45～13:15 BAILA　BAILA30 杉村　美奈子		13:00～13:30 アクアウォーキング30 加藤　希歩
13:45～14:15 バレトン30 木侯　申子		
14:45～15:15 からだリセット30 木侯　申子	15:00～15:30 ガイダンス	15:15～20:15 ジュニアスクール ＜有料＞
	19:40～19:55 コレクトTIME	
20:00～20:30 エアロビクス中級30 山本　真子	20:00～20:30 ガイダンス	
	20:45～21:15 ガイダンス	20:30～21:00 アクアダンベル30 田畑　拓馬
21:00～21:30 エアロビクス初中級30 山本　真子		

火曜日

スタジオ	フロア＆多目的	プール
10:15～10:45 からだリセット30 阿隅　貴美子	10:15～10:45 ガイダンス	
11:15～11:45 エアロビクス中級30 後藤　貴子		11:30～12:15 アクアビクス45 牧　由美
12:15～12:45 ボディーシェイパー30 田畑　拓馬		
14:00～14:30 エアロビクス初級30 杉村　美奈子		14:00～15:10 マスターズスクール ＜有料＞
15:00～15:30 B－RAMP30 杉村　美奈子 女性限定	15:00～15:30 ガイダンス	
		15:15～20:10 ジュニアスクール ＜有料＞
	19:40～19:55 シェイプTIME 4ミニッツ	
20:15～20:45 リトモス30 篠田　良子	20:00～20:30 ガイダンス	
	20:45～21:15 ガイダンス	20:25～20:55 アクアビクス30 田中　俊哉
21:15～21:45 バトルミックス30 田畑　拓馬		21:10～21:40 エンジョイスイム

水曜日

スタジオ	フロア＆多目的	プール
10:10～10:40 ボディコン30 田中　俊哉	10:15～10:45 ガイダンス	10:00～11:10 レディーススクール ＜有料＞
11:10～11:40 ヨガ30 見田　あき		
12:40～13:10 ZUMBA30 小畑　ゆうみ		12:00～12:30 アクアダンベル30 田畑　拓馬
		13:15～13:45 はじめてスイム
14:00～14:30 エアロビクス中級30 浜田　由実子		14:00～15:10 マスターズスクール ＜有料＞
15:00～15:30 リトモス30 浜田　由実子	15:00～15:30 ガイダンス	
16:30～18:45 キッズ空手スクール ＜有料＞		15:15～18:55 ジュニアスクール ＜有料＞
		19:20～19:50 はじめてスイム
20:15～20:45 ZUMBA30 中根　衣莉	20:00～20:30 ガイダンス	20:00～21:10 マスターズスクール ＜有料＞
	20:45～21:15 ガイダンス	
21:15～21:45 ボディコン30 村瀬　瑠衣		

木曜日

休館日

金曜日

スタジオ	フロア＆多目的	プール
9:45～10:15 エアロビクス初中級30 浜田　由実子	10:15～10:45 ガイダンス	10:15～10:45 アクアウォーキング30 田畑　拓馬
10:45～11:15 リトモス30 浜田　由実子		11:00～11:45 アクアビクス45 大森　一子
11:45～12:15 ヨガ30 中根　衣莉		
12:45～13:15 ZUMBA30 中根　衣莉		14:00～15:10 マスターズスクール ＜有料＞
13:45～14:15 ピラティス30 長尾　富美子		
14:45～15:15 エアロビクス初中級30 加藤　真由美 NEW	15:00～15:30 ガイダンス	15:15～20:10 ジュニアスクール ＜有料＞
19:15～19:45 エアロビクス初中級30 後藤　貴子		
20:15～20:45 エアロビクス中級30 後藤　貴子	20:00～20:30 ガイダンス	
	20:45～21:15 ガイダンス	20:30～21:00 アクアビクス30 加藤　希歩

土曜日

スタジオ	フロア＆多目的	プール
10:00～10:30 バレトン30 KAYO	10:15～10:45 ガイダンス	9:40～10:50 ジュニアスクール ＜有料＞
11:00～11:30 ヨガ30 水野　貴子		11:15～11:45 アクアダンベル30 田畑　拓馬
12:00～12:30 BAILA　BAILA30 田中　俊哉		12:05～13:15 ジュニアスクール ＜有料＞
13:15～13:45 エアロビクス初中級30 中根　衣莉		
14:15～14:45 エアロビクス中級30 中根　衣莉		14:00～19:30 ジュニアスクール ＜有料＞
	15:00～15:30 ガイダンス	
19:15～19:45 リトモス30 浜田　由実子		
	20:00～20:30 ガイダンス	20:00～21:10 マスターズスクール ＜有料＞
20:15～20:45 ヨガ30 浜田　由実子	20:45～21:15 ガイダンス	
		21:20～21:50 エンジョイスイム

日曜日

スタジオ	フロア＆多目的	プール
10:00～10:30 ヨガ30 築地　朋美	10:15～10:45 ガイダンス	
11:00～11:30 エアロビクス初中級30 篠田　良子		11:00～11:45 アクアビクス45 新野　正法
	14:00～14:30 ガイダンス	

■レッスン開始30分前より参加カードをお配り致します。尚、30分前に参加者カードがなくなる場合もございますので、ご了承下さい。
■シェイプTIMEに関しては整理券は不要です。