

2024年7月1日改定

スタジオ・プール プログラム

アクトス豊橋

月曜日			火曜日			水曜日			木	金曜日			土曜日			日曜日			
スタジオ	フロア&スタジオ	プール	スタジオ	フロア&スタジオ	プール	スタジオ	フロア&スタジオ	プール		スタジオ	フロア&スタジオ	プール	スタジオ	フロア&スタジオ	プール	スタジオ	フロア&スタジオ		
									休館日										
10:45~11:15	10:50~		10:45~11:30	10:50~	11:00~11:30	10:45~11:15	10:45~11:00	10:45~11:15		10:45~11:15	10:45~11:15	10:45~11:00	11:00~12:00	10:30~11:15			10:30~11:15		
ストレッチボール30 キャスト	ステップアップ		ピラティス45 佐藤	ステップアップ	アクアウォーキング30 キャスト	エアロビクス初級30 豊田	コレクティブ	アクアビクス30 尾崎		ボディコン30 山本	シェイプTIME	水泳スクール 有料/ 事前申し込み 尾崎	11:00~12:00	ピラティス45 佐藤	10:45~	ステップアップ	ダンス初級45 アンドレイア	10:45~	
11:30~12:15 Enjoy★ RAMP45 山本	12:00~		11:45~12:30 ヨガ45 野口	12:05~	12:00~12:30 おためしスイム (平泳ぎ)	11:30~12:15 ZUMBA45 豊田	11:35~	11:30~12:30 水泳スクール 有料/ 事前申し込み 尾崎		11:30~12:15 リトモス45 金田	11:45~	ステップアップ	12:15~12:45	11:30~12:00 ヨガ30 佐藤	11:45~	ステップアップ	11:30~12:15 Enjoy★ RAMP45 山本	11:45~	
12:30~12:45 コレクティブ		12:30~13:30 水泳スクール 有料/ 事前申し込み 池谷	13:00~13:30 ボディシェイパー30 早戸			12:30~13:15 ダンス初級45 アンドレイア	12:45~13:00 シェイプTIME			12:30~13:00 からだリセット 30 鈴木(浩)	12:45~	おためしスイム (背泳ぎ)	12:15~12:45 パレトン30 アンドレイア	12:15~12:45			12:30~13:15 ボディコン45 池谷		
13:00~13:45 リトモス45 金田			14:00~14:45 ヨガ45 鈴木(浩)	14:20~	14:00~15:00 水泳スクール 有料/ 事前申し込み 池谷	13:45~14:30 ヨガ45 結城	14:00~	13:45~14:15 おためしスイム (クロール)		13:15~14:00 パワーヨガ45 鈴木(浩)	13:45~13:55 シェイプTIME	14:00~14:30	13:00~13:30 エアロビクス初級30 豊田	13:15~14:00	13:30~	13:15~14:00 アクアビクス45 野口	13:30~14:00 ストレッチボール30 キャスト	13:35~	
14:00~14:45 ヨガ45 鈴木(浩)	14:20~	14:45~15:15 おためしスイム (バタフライ)	15:00~15:30 エアロビクス初級30 尾崎	15:15~		14:45~15:30 パワーヨガ45 結城	15:15~	14:30~15:00 アクアビクス30 石井		14:15~15:00 ヨガ45 野口		14:00~14:30 アクアダンベル30 山本	13:45~14:30 ZUMBA45 豊田	13:45~14:30	ステップアップ				
15:00~15:30 からだリセット30 鈴木(浩)	15:30~		15:45~16:15 ストレッチボール30 キャスト			15:45~16:15 からだリセット30 結城				15:15~15:45 エアロビクス初級30 野口	15:45~		14:45~15:15 バトルミックス30 尾崎					15:00~	
														15:30~16:00 ボディシェイパー30 尾崎				ステップアップ	
19:15~20:00 エアロビクス 初級45 るみ	19:20~		19:15~20:00 リトモス45 金田	19:30~	19:30~20:00 おためしスイム (背泳ぎ)	19:15~20:00 ピラティス45 佐藤	19:30~	19:30~20:00 おためしスイム (平泳ぎ)		19:30~20:15 ヨガ45 鈴木(浩)	19:45~	おためしスイム (バタフライ)	19:00~19:45 エアロビクス 初級45 るみ	19:30~			調整系クラス		
20:15~20:45 ボディコン30 池谷		20:30~21:00 すいすい すいまーず30	20:15~20:45 バトルミックス30 尾崎			20:15~21:00 ヨガ45 野口	20:30~	20:15~20:45 アクアビクス30 池谷		20:30~21:00 エアロビクス初級30 金田	20:40~		20:00~20:45 エアロビクス 中級45 るみ	20:30~			有酸素系クラス		
																		アクア	
																		シェイプ・コレクトTIME	

- ◆ 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。また途中退出後の再入場もご遠慮ください。
- ◆ 都合により、急遽クラスを変更・中止する場合がございます。
- ◆ 枠を赤色四角で囲ってあるレッスンは内容(担当者)変更箇所、赤文字は時間変更箇所です。ご注意ください。