2024年1月9日（火）～

スタジオ・プール　プログラム

アクトス豊橋

月曜日

スタジオ	フロア＆スタジオ	プール
10:45～11:15 ストレッチポール30 キャスト	10:50～ ガイダンス ステップアップ	
11:45～12:15 Enjoy★RAMP30 山本	12:00～ ガイダンス ステップアップ	
12:30～12:45 コレクティブ		
13:00～13:45 リトモス45 金田		
14:00～14:45 ヨガ45 鈴木（浩）	14:20～ ガイダンス ステップアップ	14:00～14:30 アクアビクス30 山本
		14:45～15:15 はじめてスイム30
15:00～15:30 からだリセット30 鈴木（浩）	15:30～ ガイダンス ステップアップ	
19:15～20:00 エアロビクス初級45 るみ	19:20～ ガイダンス ステップアップ	
20:15～20:45 ボディコン30 中神		20:30～21:00 すいすいすいまーず30

火曜日

スタジオ	フロア＆スタジオ	プール
10:45～11:30 ピラティス45 佐藤	10:50～ ガイダンス ステップアップ	11:00～11:30 アクアウォーキング30 キャスト
12:00～12:45 ヨガ45 野口	12:05～ ガイダンス ステップアップ	11:45～12:15 かんたん平泳ぎ30
13:00～13:15 シェイプTIME		
13:45～14:30 ピラティス45 佐藤	13:50～ ガイダンス ステップアップ	14:00～15:00 水泳スクール（初級）有料
14:45～15:15 エアロビクス初級30 中神	15:15～ ガイダンス ステップアップ	
19:15～20:00 リトモス45 金田	19:30～ ガイダンス ステップアップ	
20:15～20:45 バトルミックス30 尾崎	21:00～ ガイダンス ステップアップ	

水曜日

スタジオ	フロア＆スタジオ	プール
10:45～11:15 エアロビクス初級30 豊田	10:45～11:00 コレクティブ	10:45～11:15 アクアビクス30 尾崎
11:30～12:15 ZUMBA45 豊田	11:35～ ガイダンス ステップアップ	11:30～12:30 水泳スクール（中級）有料
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	
13:45～14:30 ヨガ45 結城	14:00～ ガイダンス ステップアップ	
14:45～15:30 パワーヨガ45 結城	15:15～ ガイダンス ステップアップ	14:30～15:00 アクアダンベル30 山本
15:45～16:15 からだリセット30 結城		
19:15～20:00 ピラティス45 佐藤	19:30～ ガイダンス ステップアップ	19:30～20:00 かんたん平泳ぎ30
20:15～21:00 ヨガ45 野口	20:30～ ガイダンス ステップアップ	20:15～20:45 アクアビクス30 山本
21:15～22:00 エアロビクス中級45 前田		

木

休館日

休館日

金曜日

スタジオ	フロア＆スタジオ	プール
10:45～11:00 シェイプTIME		11:00～12:00 水泳スクール（中級）有料
11:30～12:00 ボディコン30 山本	11:45～ ガイダンス ステップアップ	
12:30～13:00 からだリセット30 鈴木（浩）	12:45～ ガイダンス ステップアップ	12:15～12:45 すいすいクロール30
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 アクアダンベル30 山本
14:15～15:00 ヨガ45 野口	14:30～14:45 コレクティブ	
15:15～15:45 エアロビクス初級30 野口	15:45～ ガイダンス ステップアップ	
19:30～20:15 ヨガ45 鈴木（浩）	19:45～ ガイダンス ステップアップ	19:30～20:00 すいすいクロール30
20:30～21:00 エアロビクス初級30 金田	20:40～ ガイダンス ステップアップ	
21:15～22:00 リトモス45 金田		

土曜日

スタジオ	フロア＆スタジオ	プール
10:30～11:15 ピラティス45 佐藤	10:45～ ガイダンス ステップアップ	
11:30～12:00 ヨガ30 佐藤	11:45～ ガイダンス ステップアップ	
12:15～12:45 バレトン30 アンドレイア		
13:00～13:30 エアロビクス初中級30 豊田	13:30～ ガイダンス ステップアップ	13:15～14:00 アクアビクス45 野口
13:45～14:30 ZUMBA45 豊田		
14:45～15:15 バトルミックス30 尾崎		
15:30～16:00 ボディーシェイパー30 尾崎		
	19:30～ ガイダンス ステップアップ	
	20:30～ ガイダンス ステップアップ	

日曜日

スタジオ	フロア＆スタジオ
10:30～11:15 ダンス初級45 アンドレイア	10:45～ ガイダンス ステップアップ
11:30～12:15 バラエティー45 別途掲示	11:45～ ガイダンス ステップアップ
12:30～13:00 ステップ初級30 るみ	
13:15～13:45 エアロビクス初級30 るみ	13:35～ ガイダンス ステップアップ
14:00～14:45 エアロビクス初中級45 るみ	
	15:00～ ガイダンス ステップアップ

調整系クラス

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、急遽クラスを変更する場合がございます。

◆ □がレッスン内容変更箇所、赤文字は時間変更箇所です。ご注意ください。

◆ バラエティレッスンの詳細は別紙にて館内掲示のみでご案内いたします。