2024年4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

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	
11:30～12:15 Enjoy★RAMP45 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		12:30～13:30 水泳スクール 有料/事前申し込み 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～ ガイダンス ステップアップ	14:00～14:30 アクアビクス30 池谷
		14:45～15:15 おためしスイム（平泳ぎ）
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 池谷		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
		11:45～12:15 おためしスイム（クロール）
12:00～12:45 ヨガ45 野口	12:05～ ガイダンス ステップアップ	
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 有料/事前申し込み 池谷
14:45～15:15 エアロビクス初級30 尾崎		
15:30～16:00 ボディコン30 尾崎	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	19:30～20:00 おためしスイム（クロール）
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 有料/事前申し込み 尾崎
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	13:45～14:15 おためしスイム（背泳ぎ）
		14:30～15:00 アクアダンベル30 山本
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	
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 おためしスイム（バタフライ）
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 池谷
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
10:45～11:15 ボディコン30 山本	10:50～11:00 シェイプTIME	11:00～12:00 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～ 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 おためしスイム（バタフライ）
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		
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 おためしスイム（背泳ぎ）
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
11:30～12:00 ストレッチポール30 キャスト	11:45～ ガイダンス ステップアップ
12:05～12:15 コレクトTIME	
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・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。