

2020年4月～

スタジオ・プール 特別編成プログラム

アクロス豊橋

	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
10:00	0:15～10:30 おはようストレッチ			0:15～10:30 おはようストレッチ						0:15～10:30 おはようストレッチ								
30																		
11:00	11:00～11:30 B-RAMP 30 松井	10:45～11:15 ガイダンスA	10:45～11:15 アクアウォーキング30 高畑	11:00～11:30 ガイダンスB		10:45～11:15 初めてクロール キャスト	10:45～11:00 シェイプTIME	10:45～11:15 ガイダンスB	10:45～11:15 アクアダンベル30 山本	11:00～11:30 太極拳30 野村	10:50～11:05 シェイプTIME	11:15～11:30 シェイプTIME	10:30～11:00 ピラティス30 佐藤	10:45～11:15 ガイダンスA		10:30～11:00 エアロビクス中級30 花田	10:45～11:15 ガイダンスB	
30																		
12:00	12:15～12:45 からだリセット30 鈴木(浩)	11:45～12:15 ガイダンスB	11:30～12:00 背泳ぎ30 高畑	12:00～12:30 ヨガ30 野口		12:00～12:45 すいすい すいまーず45 佐々木	11:30～12:00 ZUMBA30 豊田	11:40～11:55 すいすいウロール キャスト	11:30～12:00 キャスト	12:30～13:00 ダンス初級30 アンドレイア	12:30～12:45 サポートトレーニング	11:45～12:15 ガイダンスA	11:30～12:00 ヨガ30 佐藤	11:45～12:15 ガイダンスB		11:30～12:00 ダンス初級30 アンドレイア	11:30～12:00 ガイダンスA	
30																		
13:00	13:15～13:45 リトモス30 金田	13:15～13:45 ガイダンスA		13:00～13:30 エアロビクス初級30 花田	13:15～13:45 ガイダンスB	13:00～13:45 アクアピクス45 野口				13:15～13:45 持久力UP!		13:15～13:45 すいすいウロール 佐々木	13:30～14:00 ガイダンスB	13:15～13:45 ガイダンスA	13:00～13:45 アクアピクス45	13:30～14:00 ガイダンスB	13:15～13:45 ガイダンスA	
30																		
14:00	14:15～14:45 ヨガ30 鈴木(浩)		13:45～14:15 泳法レッスン30 佐々木	14:30～15:00 アクアピクス30 佐藤	14:30～15:00 サポートトレーニング	14:30～14:45 燃やせ！脂肪！	13:45～14:15 B-RAMP 30 中田	14:30～15:00 初めてクロール キャスト	13:45～14:15 ガイダンスA	14:45～15:15 アクアピクス30 高柳	14:00～14:30 アクアダンベル30 山本	14:30～15:00 ヨガ30 野口	14:30～15:00 ダンス初級30 花田	14:30～15:00 ガイダンスA	14:30～15:00 バレット30 アンドレイア	14:30～15:00 バレット30 アンドレイア	14:30～15:00 バトルミックス30 塩野	
30																		
15:00	15:15～15:45 ポディコン30 高柳	15:15～15:45 ガイダンスB					14:45～15:15 ヨガ30 結城	15:15～15:45 ガイダンスB				15:15～15:45 ガイダンスA		15:15～15:45 ガイダンスB				
30																		
16:00							15:45～16:15 パワーヨガ30 結城					15:30～16:00 エアロビクス初級30 野口		16:00～16:15 シェイプTIME				
30																		
19:00	19:15～19:45 ポディシェイバー30 山本	20:00～20:15 シェイプTIME	19:30～20:00 初めてクロール 佐々木	19:15～19:45 リトモス30 金田	19:30～20:00 ガイダンスB	19:30～20:00 泳法レッスン30 佐々木	19:30～20:00 ピラティス30 佐藤	19:30～20:00 ガイダンスA	19:45～20:30 アクアピクス45 野口		19:30～20:00 ヨガ30 鈴木(浩)	19:30～19:45 シェイプTIME	19:45～20:15 アクアダンベル 山本	19:45～20:00 シェイプTIME	19:30～20:00 ガイダンスA			
30																		
20:00	20:15～20:45 エアロビクス中級30 河邊	20:30～21:00 ガイダンスA	20:15～21:00 すいすい すいまーず45 佐々木	20:15～20:45 ダンス初級30 花田	20:10～20:25 シェイプTIME	20:15～20:45 アクアピクス30 佐々木	20:30～21:00 バトルミックス30 中島	20:10～20:25 シェイプTIME	20:30～21:00 ガイダンスB		20:30～21:00 エアロビクス初級30 金田	20:30～21:00 ガイダンスB	20:30～21:00 すいすいウロール キャスト		20:30～21:00 ガイダンスB			
30																		
21:00	21:15～21:45 ZUMBA30 豊田			21:15～21:30 シェイプTIME		21:15～21:30 お腹・ウエスト	21:30～22:00 エアロビクス中級30 前田	21:10～21:25 シェイプTIME	21:30～22:00 エアロピクス中級30 前田		21:30～22:00 リトモス30 金田	21:10～21:25 シェイプTIME						
30																		
22:00						4ミニッツ												
30																		

- ◆ 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。
- ◆ レッスン開始30分前よりスタジオ前に参加者カードを設置いたします。参加者カード確保していただき、スタジオに入る際キャストにお渡しください。
- ◆ 都合により、急遽クラスを変更する場合がございます。

調整系クラス
有酸素系クラス
アクア/泳法クラス
新プログラム

