

アクトス上田 スタジオ・プールプログラム週間予定表 2024年 4月～

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオ	プール	プチレッスン	スタジオ	プール	プチレッスン	スタジオ	プール	プチレッスン	スタジオ	プール	プチレッスン	スタジオ	プール	プチレッスン	スタジオ	プール	プチレッスン
10:00																		
10:30	10:40~11:25 ヨガ45 大熊 明美 (40名)			10:40~11:10 B-RAMP30 大塚 あずみ (27名)			10:40~11:10 パワーヨガ30 大塚 雅士 (40名)			10:40~11:25 ヨガ45 野中 史子 (40名)			10:30~11:15 フラダンス45 永岡 真由美 (40名)	スイミングスクール ジュニア(有料)		10:30~11:00 コリオスパイラル30 太田 知文 (40名)		
11:00	11:00~12:10 スイミング スクール 成人 (有料) 【初・中級】			11:00~12:10 スイミング スクール 成人 (有料) 【中級】			11:30~12:15 エアロ中級45 (ラテン) 大塚 あずみ (40名)	11:45~12:15 アクアダンベル 30 大塚 雅士		11:40~12:10 エアロ中級30 野中 史子 (40名)	11:45~12:15 すいすい クロール		10:10~11:20 ジュニアI (プール使用は10:15~11:10)		11:15~12:00 ZUMBA45 太田 知文 (40名)			
12:00	11:40~12:25 BAILABAILA45 太田 マヤ (40名)			11:30~12:00 エアロ初級30 大塚 あずみ (40名)			12:30~13:00 NEW! ストレッチボール30 宮原 悠登 (20名)			12:30~13:00 アクアピクス30 平塚 憲太郎			11:30~12:15 ジュニアI (プール使用は11:30~12:25)		12:15~12:45 ストレッチボール30 山口 治美 (20名)			
12:30	12:20~13:30 スイミング スクール 成人 (有料) 【初級】			12:15~13:00 ヨガ45 山口 治美 (40名)			13:45~14:15 ボディコン30 児玉 真悟 (30名)			12:45~13:30 ZUMBA45 阿部 紗織 (40名)			(全時間 最大5コース使用)		13:00~13:15 コレクトTIME(20名)			
13:00	12:45~13:15 ボディコン30 関 奏汰 (30名)			13:45~14:15 ZUMBA30 峰村 栄美 (40名)			14:30~15:00 ヨガ30 大熊 明美 (40名)			13:45~14:15 ステップ初級30 阿部 紗織 (30名)			12:30~13:15 ZUMBA45 MIE (40名)					
13:30	13:40~14:10 ZUMBA30 峰村 栄美 (40名)			14:45~15:15 ボディコン30 峰村 栄美 (30名)			15:15~15:30 シェイプTIME(20名)			14:30~15:00 ボール30 山口 治美 (20名)			13:30~14:00 ヨガ30 河西 陽子 (40名)					
14:00	14:30~15:00 ストレッチボール30 関 奏汰 (20名)	14:30~15:00 アクアダンベル 30 峰村 栄美		15:30~15:45 シェイプTIME(20名)			運動能力向上塾 (有料) 16:35~17:20			14:30~15:00 ボール30 山口 治美 (20名)			14:00~15:10 スイミングスクール ジュニア(有料)					
15:00										15:15~15:30 コレクトTIME(20名)			14:00~15:10 ジュニアII (プール使用は14:05~15:00)					
16:00													15:15~16:25 ジュニアIII (プール使用は15:20~16:15)					
17:00													15:15~16:25 ジュニアIII (プール使用は15:20~16:15)					
18:30													16:00~17:55 スイミングスクール ジュニア(有料)					
19:00	19:25~19:40 MEGADANZエレメント	(全時間 最大5コース使用)											16:20~17:30 ジュニアII (プール使用は16:25~17:20)					
20:00	19:45~20:30 MEGADANZ45 箱山 千鶴 (40名)			19:45~20:30 エアロ中級45 阿部 紗織 (40名)									16:20~17:30 ジュニアII (プール使用は16:25~17:20)					
21:00	20:45~21:15 ボディコン30 宮原 悠登 (30名)			20:45~21:30 ZUMBA45 阿部 紗織 (40名)	21:00~21:30 アクアピクス30 平塚 憲太郎								16:35~17:45 ジュニアIII (プール使用は17:40~18:35)					
22:00													16:35~17:45 ジュニアIII (プール使用は17:40~18:35)					

変更箇所

アクアレッスン

有酸素系

調整系

- スタジオレッスンはレッスン開始30分前よりジムカウンターにて参加者カードを設置致します。入場時間になりましたらレッスン前に担当インストラクターにお渡しください。
- アクアプログラムは、参加者20名以上より3コースを使用させていただきます。
- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入退場はご遠慮ください。
- ()内の数字は、定員数です。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。



このマークがあるレッスンは、
初めての方へオススメのレッスンです！