

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 7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			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			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 ヨガ45 大熊 明美 (40名)			11:30~12:00 エアロ初級30 大塚 あずみ (40名)	11:00~12:10 スイミング スクール 成人 (有料) 【初・中級】		11:30~12:15 エアロ中級45 (ラテン) 甘利 彰子 (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)		11:30~12:15 太極舞45 永岡 真由美 (40名)	ジュニアI 10:10~11:20 (プール使用は10:15~11:10)		11:15~12:00 ZUMBA45 太田 知文 (40名)			
11:30	11:40~12:25 BAILABAILA45 太田 マヤ (40名)			12:15~13:00 ヨガ45 山口 治美 (40名)			12:30~13:00 ストレッチボール30 宮原 悠登 (20名)			11:45~12:15 すいすい クロール		12:30~13:15 ピラティス45 MIE (40名)	ジュニアI 11:25~12:35 (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)			
12:00	12:20~13:30			13:45~14:15 ZUMBA30 峰村 栄美 (40名)			13:45~14:15 ボディコン30 児玉 真悟 (30名)			12:30~13:00 アクアピクス30 平塚 憲太郎		13:30~14:15 ZUMBA45 MIE (40名)	(全時間 最大5コース使用)		13:00~13:15 コレクトTIME(20名)			
12:30	12:45~13:15 ボディコン30 関 奏汰 (30名)			14:45~15:15 ボディコン30 峰村 栄美 (30名)			14:30~15:00 ヨガ30 大熊 明美 (40名)			12:45~13:30 ZUMBA45 阿部 紗織 (40名)		14:00~15:10 スタジオレンタル タイム 60分からOK 1,650円 音響設備使用可 ※他の曜日でも レンタル可能 お気軽にお問い合わせ 合わせください	内容変更 担当・内容変更					
13:00	13:40~14:10 ZUMBA30 峰村 栄美 (40名)			15:30~15:45 シェイプTIME(20名)			15:15~15:30 シェイプTIME(20名)			13:45~14:15 ステップ初級30 阿部 紗織 (30名)		14:30~15:00 ボール30 山口 治美 (20名)	ジュニアII 14:00~15:10 (プール使用は14:05~15:00)					
13:30	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		16:20~17:30 スタジオレンタル タイム 60分からOK 1,650円 音響設備使用可 ※他の曜日でも レンタル可能 お気軽にお問い合わせ 合わせください			16:35~17:20 運動能力向上塾 (有料)			14:30~15:00 ヨガ30 大熊 明美 (40名)		15:15~15:30 コレクトTIME(20名)	ジュニアIII 15:15~16:25 (プール使用は15:20~16:15)					
14:00				17:35~18:45 ジュニアII 16:20~17:30 (プール使用は16:25~17:20)			17:45~18:30 ジュニアIII 17:35~18:45 (プール使用は17:40~18:35)			14:30~15:00 アクアピクス30 平塚 憲太郎		16:20~17:30 キッズダンス スクール (有料)	ジュニアII 16:20~17:30 (プール使用は16:25~17:20)					
14:30				18:30~20:00 ジュニアIII 17:35~18:45 (プール使用は17:40~18:35)			18:30~20:00 ジュニアIV 18:30~20:00 (プール使用は18:45~20:00)			15:30~15:45 シェイプTIME(20名)		17:45~18:45 スイミングスクール ジュニア(有料)	ジュニアIII 17:35~18:45 (プール使用は17:40~18:35)					
15:00				19:45~20:30 エアロ初級30 阿部 紗織 (40名)			19:45~20:15 ヨガ30 大熊 明美 (40名)			16:00		18:30~20:00 スイミングスクール ジュニア(有料)	ジュニアIV 18:30~20:00 (プール使用は18:45~20:00)					
15:30				20:45~21:30 ZUMBA45 阿部 紗織 (40名)			20:30~21:15 ZUMBA45 大熊 明美 (40名)			16:30		19:00~19:30 エアロ初級30 平塚 憲太郎 (40名)	最大6コース使用					
16:00				21:00~21:30 アクアピクス30 平塚 憲太郎						16:30		19:45~20:30 ヨガ45 山口 治美 (40名)	最大5コース使用					
16:30										17:00			スイミングスクール ジュニア(有料)					
17:00										17:30			ジュニアIV 16:25~17:55 (プール使用は16:40~17:55)					
17:30										18:00			最大5コース使用					
18:00										18:30			最大6コース使用					
18:30										19:00								
19:00										19:30								
19:30										20:00								
20:00										20:30								
20:30										21:00								
21:00										21:30								
21:30										22:00								

- 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。■()内の数字は、定員数です。
- 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。■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！

変更箇所

アクアレッスン

有酸素系

調整系