

# アクトス上田 スタジオ・プールプログラム週間予定表 2023年 10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	プテレッスン	スタジオ	プール	プテレッスン	スタジオ	プール	プテレッスン	スタジオ	プール	プテレッスン	スタジオ	プール	プテレッスン	スタジオ	プール	プテレッスン
10:00																		
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 コロオスバイラル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) 甘利 彰子 (40名)	11:45~12:15 アクアダンス 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		11:30~12:15 太極舞45 永岡 真由美 (40名)	ジュニアⅠ 10:10~11:20 (7-8歳使用は10:15~11:30)		11:15~12:00 ZUMBA45 太田 知文 (40名)		
12:00	12:20~13:30 BAILABAILA45 太田 マヤ (40名)			12:15~12:45 ヨガ30 山口 治美 (40名)			12:30~13:15 ダイエットスクール (有料)			12:45~13:30 ZUMBA45 阿部 紗織 (40名)	12:30~13:00 アクアピクス30 平塚 憲太郎		12:30~13:15 ZUMBA45 竹内 美恵 (40名)	ジュニアⅠ 11:25~12:35 (7-8歳使用は11:30~12:25)	(全時間 最大5コース使用)	12:15~12:45 ストレッチボール30 山口 治美 (20名)		
13:00	12:45~13:15 ポテicon30 関 泰法 (30名)	担当変更		13:00~13:30 ポテicon30 児玉 真吾 (30名)	時間変更		13:45~14:15 ポテicon30 玉井 稜斗 (30名)			13:45~14:15 ステップ初級30 阿部 紗織 (30名)	時間変更	13:30~14:00 ヨガ30 河野 陽子 (40名)	ジュニアⅠ 最大6コース使用		13:00~13:15 コレクトTIME(20名)	時間変更		
14:00	13:40~14:10 ZUMBA30 峰村 栄美 (40名)	担当変更		13:45~14:15 ZUMBA30 峰村 栄美 (40名)	レッスン追加		14:30~15:00 ヨガ30 大熊 明美 (40名)			14:30~15:00 ポール30 山口 治美 (20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 ください	ジュニアⅡ 14:00~15:10 (7-8歳使用は14:05~15:00)					
15:00	14:30~15:00 ストレッチボール30 大塚 雅士 (20名)	峰村 栄美		14:45~15:15 ポテicon30 峰村 栄美 (30名)	アクアピクス30 平塚 憲太郎		15:15~15:30 シェイプTIME(20名)			15:15~15:30 シェイプTIME(20名)			15:15~16:25 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 ください	ジュニアⅡ (7-8歳使用は14:05~15:00)				
16:00				15:30~15:45 シェイプTIME(20名)									15:15~16:25 ジュニアⅢ (7-8歳使用は15:20~16:15)	(全時間 最大5コース使用)				
17:00													16:00~17:30 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 ください	スイミングスクール ジュニア(有料)				
18:00													16:25~17:55 ジュニアⅣ (7-8歳使用は16:40~17:55)	ジュニアⅣ 16:25~17:55 (7-8歳使用は16:40~17:55)	最大6コース使用			
19:00													19:00~19:30 エアロ初級30 平塚 憲太郎 (40名)	ジュニアⅣ 16:25~17:55 (7-8歳使用は16:40~17:55)		変更箇所		
19:30													19:45~20:30 ヨガ45 山口 治美 (40名)	ジュニアⅣ 16:25~17:55 (7-8歳使用は16:40~17:55)		アクアレッション		
20:00														(全時間 最大5コース使用)				
20:30																		
21:00																		
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！