

# 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2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	プトレッスン	スタジオ	プール	プトレッスン	スタジオ	プール	プトレッスン	スタジオ	プール	プトレッスン	スタジオ	プール	プトレッスン	スタジオ	プール	プトレッスン
10:00																		
30	10:40～11:25 ヨガ45 大熊 明美 (32名)			10:40～11:10 B-RAMP30 大塚 あずみ (24名)			10:40～11:10 ヨガ30 大塚 雅士 (32名)			10:40～11:10 ヨガ30 野中 史子 (32名)			10:30～11:15 フラダンス45 永岡 真由美 (32名)	スイミングスクール ジュニア(有料)		10:30～11:00 コリオスバイラル30 太田 知文 (32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 甘利 彰子 (32名)	11:45～12:15 アクアダンベル30 大塚 雅士		11:30～12:00 エアロ中級30 野中 史子 (32名)	11:45～12:15 すいすい クロール		11:45～12:15 ジュニアI 10:10～11:20 (7-8使用は10:15～11:30)			11:30～12:00 ZUMBA30 太田 知文 (32名)		
12:00	11:45～12:30 太極拳45 太田 マヤ (32名)			11:30～12:00 エアロ初級30 大塚 あずみ (32名)			12:30～13:00 ヨガ30 山口 治美 (32名)			12:45～13:15 ZUMBA30 阿部 紗織 (32名)	12:30～13:00 アクアピクス30 丸山 清孝		12:45～13:30 ジュニアI 11:25～12:35 (7-8使用は11:30～12:25)			12:30～13:00 ストレッチャボール30 山口 治美 (17名)		
13:00	13:00～13:30 BAILABAILA30 太田 マヤ (32名)			12:30～13:00 ヨガ30 山口 治美 (32名)			13:45～14:15 ZUMBA30 峰村 栄美 (32名)			13:45～14:15 ZUMBA30 阿部 紗織 (32名)			12:45～13:30 ピラティス45 大熊 明美 (32名)					13:10～13:25 コレクトTime(6名)
14:00	14:00～14:30 バトルミックス30 塩沢 大樹 (32名)	14:30～15:00		13:45～14:15 ZUMBA30 峰村 栄美 (32名)	<b>担当変更</b>		13:45～14:15 ボディコン30 玉井 稜斗 (24名)			14:45～15:15 ステップ初級30 阿部 紗織 (24名)			14:00～14:30 ZUMBA30 大熊 明美 (32名)					
15:00	15:00～15:30 アクアダンベル30 峰村 栄美			14:45～15:15 ボディコン30 峰村 栄美 (24名)	アクアピクス30 平塚 憲太郎	お腹・ウエスト (24名)	14:45～15:15 ヨガ30 大熊 明美 (32名)			14:45～15:15 ボール30 山口 治美 (20名)	美尻・美脚 (24名)		14:00～15:10 ジュニアII 14:00～15:10 (7-8使用は14:05～15:00)					
16:00						15:45～16:00 シェイプTIME					15:45～16:00 シェイプTIME		15:15～16:25 ジュニアIII 15:15～16:25 (7-8使用は15:20～16:15)					
17:00													16:25～17:55 ジュニアIV 16:25～17:55 (7-8使用は16:40～17:55) 最大6コース使用					
18:00																		
19:00																		
20:00	19:45～20:30 MEGADANZ45 箱山 千鶴 (32名)			20:00～20:30 エアロ中級30 阿部 紗織 (32名)			19:45～20:15 バトルミックス30 塩沢 大樹 (32名)			19:50～20:20 BAILABAILA30 箱山 千鶴 (32名)			19:30～20:00 ヨガ30 山口 治美 (32名)					
21:00	21:00～21:30 ボディコン30 平塚 憲太郎 (24名)	<b>担当変更</b>		21:00～21:30 ZUMBA30 阿部 紗織 (32名)	21:00～21:30 アクアピクス30 塩沢 大樹	4ミニッツ (6名)	20:45～21:15 ZUMBA30 大熊 明美 (32名)			20:50～21:20 バトルミックス30 箱山 千鶴 (32名)	4ミニッツ (6名)		20:10～20:25 コレクトTime(6名)					
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。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