アクトス八事　スタジオ・プールプログラム週間予定表　～(2024.4月)～

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00													
30	10:45～11:15 エアロビクス初級30 福岡　エリ子	10:30～11:15 アクアビクス45 片山 亜樹	10:30～11:15 BAILA BAILA45 TOMIYO		10:30～11:15 ZUMBA45 TOMIYO	10:30～11:15 アクアビクス45 加藤　陽子		10:30～11:15 ヨガ45 小鹿　美和	10:45～11:15 アクアビクス30 成瀬　将太	10:30～11:15 太極拳45 藤　智子		10:30～11:15 ヨガ45 鈴木　ゆかり	10:45～11:15 アクアビクス30 大野　亮介
11:00											10:45～11:30 アクアビクス45 浅野　綾		
30	11:30～12:15 パワーヨガ45 福岡　エリ子	11:30～12:30 スイミングスクール （有料） 江田　由佳里	11:30～12:15 エアロビクス初級45 TOMIYO		11:45～12:15 ストレッチポール30 キャスト	11:25～11:55 初級平泳ぎ 担当:キャスト		11:30～12:15 マットサイエンス45 ～ヨガ＆ピラティス～ 福岡　エリ子	11:25～11:55 入門スイム 担当:キャスト	11:40～12:25 エアロビクス初級45 杉村　美奈子		11:45～12:00 シェイプTIME	
12:00			12:40～13:10 B-RAMP30 浅川　加恵 ★女性限定★			12:05～12:50 プライベート 有料			12:05～12:50 プライベート 有料				
30	13:00～13:45 太極拳45 藤　智子				12:45～13:30 フラダンス初級45 早川　志津絵	13:00～13:30 初級クロール 担当:キャスト		12:45～13:30 ZUMBA45 上間　功真		12:45～13:00 シェイプTIME			
13:00													
30	14:15～15:00 ZUMBA45 小畑　ゆうみ			14:00～14:45 アクアビクス45 小川　朋子	14:00～14:45 ヨガ45 油田　倫余			14:00～15:00 スペシャル ヨガ60 （有料） 油田　倫余	14:00～14:45 アクアビクス45 牧　由美	13:30～14:00 ボディコン30 成瀬　将太			
14:00													
30			14:30～15:15 ヨガ45 鈴木　ゆかり		15:15～15:45 ボディーシェイパー30 大野　亮介			15:15～16:00 エアロビクス初中級45 TOMIYO		14:30～15:15 バレトン45 Michi		14:30～15:30 バラエティ60 TOMIYO	
15:00													
#30	15:30～16:15 ピラティス45 CHIKA				16:05～16:50 ピラティス45 江田　由佳里					15:35～16:20 ピラティス45 浅川　加恵			
16:00													
30	16:35～17:35 自律神経 コンディショニング （有料） CHIKA		16:30～17:15 アドバンストフラ45 （有料） 早川　志津絵					16:15～17:00 BAILA BAILA45 TOMIYO					
17:00													
30													
18:00													
30	19:15～19:45 ステップ初級30 杉村　美奈子		18:45～19:30 マットサイエンス45 ～ヨガ＆ピラティス～ 福岡　エリ子		19:15～19:45 バトルミックス30 大野　亮介			19:15～19:30 シェイプTIME		19:00～19:45 ヨガ45 油田　倫余			
19:00													
30		19:45～20:30 中級週替りスイム 45 担当:キャスト							19:45～20:45 スイミングスクール （有料） 井端　夕湖		19:30～20:15 プライベート 有料		
20:00	20:00～20:45 BAILA BAIL45 杉村　美奈子		20:00～20:45 ZUMBA45 荒木　妙子	20:00～21:00 スイミングスクール 中級（有料） 三宅　陽子	20:00～20:45 ZUMBA45 RIE	20:00～20:45 アクアビクス45 加藤　陽子		20:00～20:45 バレトン45 丹羽　寛子					
30						21:00～21:30 初級クロール 担当:キャスト					20:30～21:15 プライベート 有料		
21:00													
30													
22:00													
30													

時間変更
時間変更
担当変更
種目変更
時間変更
時間変更
種目変更

■安全管理上、スタジオレッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。

■スタジオレッスン参加は、WEB予約システムご加入の方が優先となります。WEB予約システムの詳細はキャストまでお尋ねください。

■ご予約のない方は、レッスン開始30分前より抽選カードをジムカウンターにて配布いたします。レッスン開始10分前に参加位置の抽選を行い、当選された方から空いている場所より参加位置を決めていただきご参加となります。予約で満員の場合は抽選はございません。

■シェイプTIMEは予約なしでご参加頂けます。レッスン開始30分前に参加者カードをジムカウンターにて配布いたします。

■プールの泳法レッスンは30分前に参加者札を配布し、定員を超えた場合は抽選で決めさせて頂きます。

■都合により、クラスを変更する場合があります。