

アクトス八事

スタジオ・プールプログラム週間予定表

～特別編成プログラム(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		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						休館日							
30													
11:00	10:45~11:15 エアロビクス初中級30 勝部 めぐみ	10:30~11:15 アクアビクス45 キャスト		10:45~11:15 エアロビクス初級30 TOMIYO	10:30~11:15 アクアビクス45 加藤 陽子			10:15~11:00 ヨガ45 小鹿 美和	10:45~11:15 アクアビクス30 前田 泰生	10:30~11:15 太極拳45 藤 智子	10:45~11:15 アクアビクス45 浅野 綾	10:30~11:15 ヨガ45 鈴木 ゆかり	10:45~11:15 アクアウォーキング30 河田 貴美子
30													
12:00	11:45~12:15 パワーヨガ30 福岡 エリ子	11:40~12:10 初級背泳ぎ 担当:山田			11:25~11:55 初級平泳ぎ 担当:前田			11:30~12:15 パワーヨガ45 福岡 エリ子	11:25~11:55 入門スイム 担当:前田				
30													
13:00	13:00~13:45 太極拳45 藤 智子		12:00~12:30 B-RAMP30 浅川 加恵 ★女性限定★	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:前田			12:45~13:15 ZUMBA30 上間 功真		12:45~13:00 シェイプTIME 二の腕・背		13:15~13:30 シェイプTIME 美尻・美脚	
30													
14:00	14:15~15:00 ZUMBA45 小畑 ゆうみ	14:00~14:30 中級週替りスイム 担当:前田		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		13:30~14:00 ボディコン30 池谷 紀美	14:00~14:30 バタフライ 担当:キャスト	14:00~14:30 Enjoy★RAMP30 河田 貴美子	
30			14:30~15:15 ヨガ45 加藤 あい					15:15~15:45 エアロビクス初級30 福岡 エリ子		14:30~15:00 バレトン30 Michi	14:40~15:10 上級チャレンジスイム 担当:キャスト	15:00~15:15 コレクトTIME レッスン変更	
15:00								16:15~17:00 ピラティス45 池田 みどり					
30													
16:00	15:30~16:15 ピラティス45 鈴木 智香子		16:30~17:15 アドバンスフラ45 (有料) 早川 志津絵					16:30~17:15 BAILA BAILA45 TOMIYO					
30													
17:00													
30													
18:00													
30													
19:00	19:00~19:30 B-RAMP30 杉村 美奈子 ★女性限定★		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	19:15~19:30 シェイプTIME 4ミニッツ				19:45~20:00 シェイプTIME 4ミニッツ		19:00~19:45 ヨガ45 油田 倫余			
30													
20:00	20:00~20:45 BAILA BAIL45 杉村 美奈子	19:45~20:30 中級週替りスイム 45 担当:前田	20:00~20:45 ZUMBA45 荒木 妙子	20:00~20:45 ZUMBA45 RIE	20:00~20:45 アクアビクス45 加藤 陽子			20:30~21:00 ボディコン30 河田 貴美子					
30													
21:00													
30													
22:00													
30													

■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。

■全てのレッスンで開始45分前より受付を開始します。参加者カードをお受け取りください。尚、プールの泳法レッスンは定員を超えた場合、抽選で決めさせていただきます。

■都合により、クラスを変更する場合があります。