アクトス四日市北

スタジオ・プールプログラム週間予定表　12/1～

月曜日

スタジオ
- 10：30～11：15 ZUMBA45 辻　友寛
- 11：30～12：15 エアロビクス初級45 辻　友寛
- 12：30～13：15 ヨガ45 小林　千穂子
- 13：30～14：15 エアロビクス初中級45 慶田　成美
- 14：30～15：15 ピラティス45 慶田　成美
- 19：30～20：15 エアロビクス初級45 井上　明美
- 20：30～21：15 エアロビクス中級45 井上　明美

プール
- 11：00～12：10 マスターズスイム（有料）
- 12：20～12：50 すいすいクロール 定員10名
- 13：30～14：00 アクアダンベル30 前田　翼
- 15：30～19：00 ジュニアスイミングスクール（有料）

時間変更

火曜日

スタジオ
- 10：30～11：15 ヨガ45 佐野　英樹
- 女性限定！ 11：30～12：00 B-RAMP30 岡留　志保
- 12：15～12：45 ステップ初級30 西井　聡子
- 13：00～13：45 エアロビクス初級45 西井　聡子
- 14：00～14：15 ストレッチ
- 14：30～15：15 ヨガ45 萩野　智之
- 19：45～20：30 バレトン45 冨田　麻紀子
- 20：45～21：15 ポルドブラ30 冨田　麻紀子

プール
- 11：30～12：00 アクアビクス30 井上　明美
- 13：30～14：00 はじめてスイム 定員10名
- 14：00～15：10 マスターズスイム（有料）
- 15：30～19：00 ジュニアスイミングスクール（有料）
- 20：40～21：10 アクアビクス30 矢田　彩恵

水曜日

スタジオ
- 10：30～11：00 Enjoy★Ramp30 前田　翼
- 11：15～12：00 Enjoy★DANCE45 前田　翼
- 12：15～13：00 ヨガ45 村上　累
- 13：15～14：00 エアロビクス初中級45 小田　有紀子
- 14：15～14：45 ストレッチポール30 岡留　志保
- 19：30～20：15 Enjoy★Ramp45 前田　翼
- 20：30～21：15 Enjoy★DANCE45 前田　翼

プール
- 11：00～12：10 マスターズスイム（有料）
- 14：15～14：45 アクアビクス30 小田　有紀子
- 15：30～19：00 ジュニアスイミングスクール（有料）
- 20：00～21：10 マスターズスイム（有料）

担当変更
担当・内容変更
時間変更
時間変更

木曜日

休館日

金曜日

スタジオ
- 10：30～11：15 ZUMBA45 辻　友寛
- 11：30～12：15 エアロビクス中級45 辻　友寛
- 12：30～13：00 ボディコン30 中川　真寿
- 13：10～13：40 ボール30 岡留　志保
- 13：50～14：20 エアロビクス初級30 向井　洋介
- 14：30～15：15 ヨガ45 伊藤　寿美
- 19：15～20：00 ヨガ45 伊藤　寿美
- 20：15～20：45 エアロビクス初級30 小田　有紀子

プール
- 10：50～11：20 アクアウォーキング30 矢橋　加奈子
- 11：30～12：00 アクアダンベル30 矢橋　加奈子
- 14：00～15：10 マスターズスイム（有料）
- 15：30～19：00 ジュニアスイミングスクール（有料）
- 20：00～21：10 マスターズスイム（有料）
- 21：20～21：50 すいすいクロール 定員10名

土曜日

スタジオ
- 10：45～11：30 エアロビクス初級45 油田　直美
- 11：45～12：30 ヨガ45 村上　累
- 13：00～13：45 ZUMBA45 油田　直美
- 14：00～14：30 バトルミックス30 荒川　友美
- 19：30～20：00 ボディコン30 井上　明美
- 20：15～20：45 ストレッチポール30 井上　明美

プール
- 10：15～15：25 ジュニアスイミングスクール（有料）

日曜日

スタジオ
- 10：30～11：00 エアロビクス初級30 井上　明美
- 13：00～13：30 ボディコン30 前田　翼
- 13：45～14：15 ストレッチポール30 前田　翼

プール
- 11：45～12：15 アクアビクス30 矢田　彩恵

※ 太枠は変更箇所です

■安全管理上、レッスン開始以降の途中入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。
■バラエティーはレッスンによって終了時間が11:00と11:15があります。
■レッスン開始30分前より、スタジオ前にて参加カードを配布いたします。レッスン前に担当インストラクターにお渡し下さい。
■アクアビクス・アクアダンベル、アクアウォーキングは19名までの参加で2コース、20名以上の参加で3コース使用します。
■初めてスイム・すいすいクロールは5名までの参加で1コース、6名以上の参加で2コース使用します。