

アクトス安城

スタジオ・プールプログラム週間予定表

H29年8月1日改訂

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
10:00~10:45 エアロビクス初中級45 杉浦	10:15~10:45 アクアウォーキング30 畠山	10:00~11:00 YOGA 60 榊原	10:15~11:00 アクアビクス45 神ノ川	10:00~10:45 ステップ初級 野場	10:15~10:45 アクアビクス30 平林		10:15~11:00 バトルミックス45 平林	10:15~10:45 アクアダンベル30 永井	10:00~10:45 エアロビクス初級45 平林	10:00~10:45 アクアビクス45 志賀	10:00~10:45 パレトン45 柴田	10:20~10:50 アクアビクス30 高野
11:00~11:45 ボディコン45 佐藤	10:50~12:00 マスターズ スイミングスクール (有料)	11:15~12:00 エアロビクス初級45 渡辺(和)	11:05~12:05 すいすい すいまーず60 吉橋	11:00~12:00 YOGA 60 野場	10:50~12:00 マスターズ スイミングスクール (有料)		11:15~12:00 エアロビクス初級45 野場	10:50~12:00 マスターズ スイミングスクール (有料)	11:00~12:00 ZUMBA 60 KONDO	11:00~20:00 ジュニア スイミングスクール	11:00~11:45 エアロビクス初級45 柴田	11:15~12:15 すいすい すいまーず60 中村
12:45~13:30 YOGA45 関谷	13:30~14:00 アクアダンベル30 高野	12:10~12:55 ステップ初級 渡辺(和)		12:15~12:45 B-RAMP(女性限定) 神ノ川			12:30~13:15 健康体操45 ポディーシェイプ 志賀	13:30~14:00 アクアビクス30 畠山				
13:45~14:45 ダンス初級 60 塩澤		13:10~14:10 YOGA 60 畔柳	13:30~14:00 アクアダンベル30 永井	13:00~13:45 エアロビクス初級45 後藤	13:15~14:00 アクアビクス45 神ノ川		13:30~14:30 YOGA 60 志賀	14:00~15:10 マスターズ スイミングスクール (有料)	13:30~14:15 YOGA45 関谷	14:30~15:15 Enjoy★RAMP 平林		
15:00~15:45 エアロビクス初中級45 後藤	15:35~20:10 ジュニア スイミングスクール	14:25~15:10 エアロビクス初級45 YUKI	14:00~15:10 マスターズ スイミングスクール (有料)	14:00~14:45 エアロビクス中級45 後藤			14:45~15:30 ZUMBA45 福間				14:30~15:00 バトルミックス30 平林	15:15~15:45 ボディコン30 平林
			15:35~20:10 ジュニア スイミングスクール		15:35~20:10 ジュニア スイミングスクール			15:35~20:10 ジュニア スイミングスクール				
		17:00~18:00 ジュニア ヒップホップスクール		17:00~18:00 ジュニア ヒップホップスクール								
19:15~20:00 エアロビクス初級45 湯浅		19:15~20:15 YOGA 60 志賀	20:25~20:55	19:30~20:30 ZUMBA 60 山崎	20:00~21:10 マスターズ スイミングスクール (有料)		19:15~20:00 Enjoy★RAMP 平林		19:30~20:15 ボディコン45 高野			
20:15~20:45 ボディコン30 高野	20:30~21:00 アクアビクス30 関谷	20:30~21:00 エアロビクス初級30 関谷	20:30~21:00 アクアダンベル30 湯浅				20:15~20:45 バトルミックス30 佐藤	20:30~21:00 アクアビクス30 高野		20:00~21:10 マスターズ スイミングスクール (有料)		
21:00~21:30 B-RAMP(女性限定) 高野		21:10~21:40 ボディコン30 関谷		20:45~21:30 YOGA45 山崎			21:00~21:30 ポディーシェイパー30 佐藤					

■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。

■スタジオ参加者カードは、レッスン開始30分前より配布させていただきます。

■各レッスン安全管理上、定員を設けています。ご了承下さい。

★色を塗ってあるところは変更部分です。