アクトス ミタス伊勢

スタジオ・プールプログラム

平成22年　1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
10:15	10:30～10:45	10:30～11:00	10:30～11:00	10:30～11:00	10:30～10:45	10:30～11:00		10:30～11:15	10:30～10:50	10:30～11:30	10:30～11:00	10:30～11:30	10:30～10:50
30	おはようストレッチ	アクアキック	かんたんビクス30	アクア	おはようストレッチ	アクア		優しい	水中健康運動20	ヨガ60	かんたん	モーニング	水中健康運動20
	11:00～11:45	ボクシング30	大田	サーキット30	11:00～11:45	ウォーキング30		エアロ45	11:05～11:35		アクア30	バラエティー60	
11:00	トライ	11:15～11:45	11:15～12:15		ランピング			谷	ばたばた	堀口		掲示板にて告知	
30	エアロ45	かんたん	ヨガ60		アップ45			11:30～12:30	スイム30	11:45～12:45			
	堀口	背泳ぎ30	大田		横山		休	ストリート		パワーエアロ		13:00～14:00	
12:00	12:00～12:30				12:30～13:30			ダンス60		60		アフタヌーン	
30	ストレッチポール30		13:00～13:30		ヨガ60			SyuN		堀口		バラエティー60	
	スタッフ		ショートエアロ30		堀口	13:30～14:00		13:00～13:45		13:45～14:15		掲示板にて告知	
13:00	12:45～13:45		若山		13:45～14:45	かんたん		優しい		ボール30		14:15～14:45	
30	かんたん	13:30～14:00	シェイプ15		跳ばない	クロール30		エアロ45		堀口		ストレッチ＆リラク30	
	太極拳60	アクア	14:00～15:00		エアロ60	14:15～14:45		宮下		14:30～15:00		スタッフ	
14:00	羽根	シェイプ30	脂肪燃焼		棚橋	かんたん		シェイプ15		ストレッチポール30			
30	14:00～14:45		エアロ60		15:00～15:30	アクア30		14:15～15:15	14:15～15:00	スタッフ			
	優しい		若山		ストレッチポール30			ヨガ60	アクア				
15:00	エアロ45		15:15～15:45		スタッフ				ビクス45				
30	橋井		ストレッチ30					大田	宮下				
	シェイプ15		スタッフ										
45													
18:15								18:15～19:00					
18:30			18:30～19:15		18:30～19:15			ステップⅠ		18:30～19:15			
			優しい		ランピング			45		優しい			
19:00	19:00～20:00		エアロ45		アップ45			大田		エアロ45			
30	ヨガ60		橋井		堀口			19:15～20:00		谷			
			19:30～20:30		19:30～20:15			トライ		19:30～20:00	19:30～20:30		
20:00	宮下		ストリート	20:00～20:30	跳ばない			エアロ45	20:00～20:45	ストレッチポール30	マスターズ60		
30	20:15～21:15		ダンス60	アクア	エアロ45			大田	アクア	スタッフ			
	脂肪燃焼		SyuN	シェイプ30	堀口			20:15～21:15	ビクス45		練習会		
21:00	エアロ60		20:45～21:30	20:45～21:15	20:30～21:30			ヨガ60	谷				
30	宮下		トライ	かんたん	かんたん								
			エアロ45	背泳ぎ30	太極拳60			堀口					
45			堀口		西村								

アクトス
ミタス伊勢店

■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。
■スタジオのみレッスン開始30分前よりジムカウンターにて参加者カードを配布致します。レッスン前に担当インストラクターにお渡し下さい。
■都合により、クラスを変更する場合があります。