

アクトス彦根

スタジオ・プールプログラム週間予定表 08年5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	スタジオ	プール
10:00~10:15 おはようST		10:00~10:15 おはようST				10:00~10:15 おはようST		10:00~10:15 おはようST		10:00~10:15 おはようST	9:45~12:10 スイミング スクール (有料)		
10:30~11:00 かんたんピクス30 大森		10:30~11:15 ダンスエアロ45 岩田	10:50~12:00 スイミング スクール (有料)	10:00~10:30 ランピング1.2.3 森口	10:30~10:50 クロール① 相本	10:30~11:30 ヨガ60 川村	10:50~12:00 スイミング スクール (有料)	10:30~11:15 初級エアロ45 高橋珠美		10:30~11:30 健美操60 広田			
シェイプ15		シェイプ15		10:45~11:15 かんたんピクス30 西本	11:00~11:20 水慣れ入門 相本			シェイプ15					
11:25~12:10 ステップ I 45 大森	11:30~12:00 アクアウォーク30 洞先	11:45~12:45 脂肪燃焼 エアロ60 岩田		11:20~12:05 ラテンエアロ45 西本	11:30~12:15 アクアピクス45 大森	11:40~12:40 脂肪燃焼 エアロ60 川村		11:45~12:30 ボディコン45 森口	11:30~12:00 アクアウォーク30 井川	11:40~12:10 かんたんピクス30 広田			
12:45~13:00 シェイプ15													
13:05~13:50 中級エアロ45 林	13:30~14:40 スイミング スクール (有料)	13:15~14:00 ステップ I 45 小林	13:10~13:30 背泳ぎ① 山根	13:30~14:30 パワーヨガ60 川村	13:30~14:40 スイミング スクール (有料)	13:15~13:30 シェイプ15	13:00~13:20 背泳ぎ② 山根	13:30~14:30 脂肪燃焼 エアロ60 中嶋		13:00~14:00 ファンク60 松宮			
14:00~14:45 初級エアロ45 西本		シェイプ15		14:15~15:00 ミットアクア45 姉川		13:35~14:05 ステップ I 30 武若	13:30~13:50 水慣れ入門 山根	14:00~14:30 ミットアクア30 姉川		14:10~15:10 気功 太極拳60 徐	14:00~18:55 スイミング スクール (有料)		
14:55~15:55 ヨガ60 西本	15:15~18:55 スイミング スクール (有料)	14:30~15:30 フィットネス ヨガ60 EMIKO	15:15~18:55 スイミング スクール (有料)	14:55~15:40 とばないエアロ45 川村	15:15~18:55 スイミング スクール (有料)	14:10~14:55 初級エアロ45 武若		14:40~15:25 ステップ II 45 中嶋	15:15~18:55 スイミング スクール (有料)	15:20~15:50 ステップ I 30 中嶋			
						15:05~15:35 ストレッチボール30 森口	15:15~18:55 スイミング スクール (有料)	シェイプ15		16:00~16:45 初級エアロ45 中嶋			
										シェイプ15			
19:00~19:30 サーキット30 竹田		19:20~19:50 ボディシェイパー30 田中		19:00~19:45 ボディコン45 森口		19:00~20:00 フィットネス ヨガ60 EMIKO							
19:40~20:40 ヨガ60 大森	20:00~20:20 クロール① 洞先	20:00~20:45 バトルミックス45 田中		20:00~20:15 シェイプ15	20:00~21:10 スイミング スクール (有料)	20:10~20:40 サーキット30 竹田	20:15~20:45 アクアダンベル30 洞先	20:00~20:45 ボディシェイパー45 田中	20:00~20:30 ミットアクア30 姉川		20:00~21:10 スイミング スクール (有料)		
20:50~21:35 ボディコン45 田中	21:00~21:30 アクアウォーク30 洞先	21:00~22:00 ヨガ60 川村		20:20~21:05 初級エアロ45 高橋珠美		20:50~21:50 ファンク60 松宮		20:55~21:55 コンビネーション エアロ60 西本	20:40~21:00 クロール② 姉川				
				21:15~22:00 中級エアロ45 岩田					21:10~21:30 キック入門 姉川				

バラエ
ティー
※別紙参
照

- スタジオのレッスンについては、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。
- レッスン開始30分前よりスタジオ参加カードをお渡しします。ジムカウンターにてお受け取り下さい。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。