

アクトス滝ノ水

スタジオ・プールプログラム週間予定表

2019年4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 |
| 9.5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 10:00~10:45 ヨガ45 松原 路子 | | | 10:15~11:00 からだりセット45 阿隅 貴美子 | | 10:10~10:55 エアロビクス初級45 渡辺 和江 | 10:00~11:10 レディース スクール <有料> | | 9:45~10:30 エアロビクス初級45 浜田 由実子 | 10:15~10:45 アクアウォーキング30 竹内 功 | 10:00~10:45 ピラティス45 三井 貴代 | 9:40~10:50 ジュニア スクール <有料> | 10:00~10:45 ヨガ45 築地 朋美 | |
| 11 | 11:00~11:45 ステップ初級45 杉村 美奈子 | 10:50~12:00 レディース スクール <有料> | | 11:15~12:00 エアロビクス中級45 後藤 貴子 | 11:30~12:15 アクアビクス45 牧 由美 | 11:05~11:50 ヨガ45 澤崎 裕子 | | | 10:40~11:25 リトモス45 浜田 由実子 | 11:00~11:45 アクアビクス45 大森 一子 | 11:00~11:45 エアロビクス中級45 渡邊 健人 | | 11:00~11:45 アクアビクス45 新野 正法 | |
| 12 | 11:55~12:25 B-RAMP30 杉村 美奈子 | | | RAMP ストレッチ | | 12:00~12:30 ストレッチボール30 澤崎 裕子 | 12:00~12:30 アクアダンベル30 岡澤 実 | | 11:40~12:25 ヨガ45 中根 衣莉 | | 12:00~12:45 エアロビクス中級45 渡邊 健人 | 12:05~13:15 ジュニア スクール <有料> | | |
| 13 | 12:35~13:20 BAILABAILA45 杉村 美奈子 | | | 13:00~13:45 リトモス45 浜田 由実子 | | 12:40~13:25 ZUMBA45 小畑 ゆうみ | | | 12:35~13:20 ZUMBA45 中根 衣莉 | | 13:00~13:45 ステップ初級45 杉山 希久子 | | | |
| 14 | 13:35~14:20 バレトン45 木俣 幸子 | 13:45~14:15 アクアダンベル30 岡澤 実 | | 14:00~14:45 エアロビクス初級45 杉村 美奈子 | 14:00~15:10 マスターズ スクール <有料> | 13:35~14:05 B-RAMP30 見田 あき | 14:00~15:10 マスターズ スクール <有料> | | 13:35~14:20 ピラティス45 長尾 富美子 | 14:00~15:10 マスターズ スクール <有料> | | 14:00~19:30 ジュニア スクール <有料> | | |
| 15 | 14:30~15:00 からだりセット30 木俣 幸子 | | | 15:00~15:30 B-RAMP30 杉村 美奈子 | 15:15~20:10 ジュニア スクール <有料> | 14:15~15:00 エアロビクス中級45 浜田 由実子 | | | 15:15~16:00 フラダンス45 YUKO | 15:15~20:10 ジュニア スクール <有料> | | | | |
| 16 | | 15:15~20:15 ジュニア スクール <有料> | | | | 16:30~18:45 キッズ空手 スクール <有料> | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | 20:05~20:50 エアロビクス中級45 山本 真子 | 20:30~21:15 アクアビクス45 海老原 純子 | | 19:30~20:00 B-RAMP30 見田 あき | 20:15~21:00 リトモス45 篠田 良子 | 20:20~21:05 ZUMBA45 中根 衣莉 | 20:00~21:10 マスターズ スクール <有料> | | 19:15~20:00 エアロビクス初級45 後藤 貴子 | 20:10~20:55 エアロビクス中級45 後藤 貴子 | 20:15~20:00 リトモス45 浜田 由実子 | 20:00~21:10 マスターズ スクール <有料> | | |
| 21 | 21:00~21:45 エアロビクス初級45 山本 真子 | | | 21:10~21:55 ENJOY★RAMP45 田中 俊哉 | 21:10~21:40 スイムトレーニング 鷹羽 みゆき | 21:15~21:45 バトルミックス30 田中 俊哉 | | | 21:10~21:55 ヨガ45 後藤 貴子 | | 21:20~21:50 スイムトレーニング 鷹羽 みゆき | | | |

休館日

レッスン代行などの
配信システムは
こちらから!!



■レッスン開始30分前より参加カードをお配り致します。尚、30分前に参加者カードがなくなる場合もございますので、ご了承下さい。
■ナイト会員様:20時以降のレッスンについては20時前であっても参加カードをお取り頂けます。施設のご利用(ロッカーを含む)は20時以降となります。