

# アクティス 三条店 レッスンスケジュール 2018.1-3

月				火				水				木				金				土				日			
新スタジオ	スタジオ	ジム	プール	新スタジオ	スタジオ	ジム	プール	新スタジオ	スタジオ	ジム	プール	新スタジオ	スタジオ	ジム	プール	新スタジオ	スタジオ	ジム	プール	新スタジオ	スタジオ	ジム	プール	新スタジオ	スタジオ	ジム	プール
<b>定員11名!</b> 9:45-10:20 フット コンディショニング 倉橋 10:00-10:45 VPR (バイバー) <ウエスト> 中原 10:30-10:50 ストレッチ 倉橋 11:00-11:45 BIG3 <ビッグスリー> 中原 <b>定員12名!</b> 12:00-12:45 シルク サスペンション 長井 13:00-13:40 シルク フレ<足> 13:30-13:50 ホールストレッチ <定員18名> 15:40-16:40 ストリート サカスケール 年少~2年生 16:40-17:40 野球スクール ビギナーズクラス 17:40-18:40 野球スクール アドバンスクラス 19:30-20:15 ビューティー ワークアウト 川城 20:30-21:15 フランクス サークル 川城	9:45-10:20 フット コンディショニング 倉橋 10:30-11:00 クロール 4.5コース 名和 11:10-11:40 平泳ぎ 4.5コース 名和 12:00-12:10 クールダウン 1.2コース 名和 12:15-12:45 フォームアドバイス 1.2コース 佳奈絵 石田 13:00-13:45 アクアシェイプ 1.2コース 蓮沙 13:30-13:50 ホールストレッチ <定員18名> 14:00-14:45 4種目メニュー 500m~ 1.2コース 荒木 15:40-16:40 キッズスイミング 16:00-16:30 全身シェイプ 16:40-17:40 キッズスイミング 17:40-18:40 キッズスイミング 19:00-20:30 競泳選手クラス 19:45~5.6コースご利用できます 20:00-20:20 下半身シェイプ 20:10-20:30 個別アドバイス 5コース 浩史 20:45-21:25 4種目メニュー 700m~ 1~3コース 浩史	9:45-10:30 筋トレ &リズム体操 倉橋 10:15-11:45 クラシック バレエ 10:45-11:45 わくわく エアロ 坪谷 11:10-11:30 フレックス& ホールストレッチ <定員10名> 12:00-12:45 シルク サスペンション 星 12:00-13:00 骨盤呼吸 シェイプ 倉橋 13:15-14:15 機能活性体操 佐藤 14:30-15:00 リンパマッサージ &リラクゼーション 神原 15:40-16:40 バレエスクール 年少~2年生 16:40-17:40 体育スクール 年少~2年生 17:40-18:40 バレエスクール 2~6年生 19:30-20:15 クラシック ワークアウト 長井 19:30-20:15 ホットシェイプ &ヨガ あい 20:00-20:20 上半身シェイプ 20:30-21:15 シルク サスペンション 長井 20:30-21:15 ホットヨガ あい	10:00-10:45 バレエ ストレッチ 坪谷 10:30-10:50 ストレッチ 11:00-11:45 かんたん エアロ 坪谷 12:00-12:45 シルク サスペンション TAKASHI 13:00-13:45 ホットシェイプ ヒップアップ TAKASHI 13:30-14:00 けんこEX &リラクゼーション 神原 14:00-15:00 4種目メニュー 700m~ 1~2コース 佐々木 15:40-16:40 体育スクール 幼児 16:40-17:40 体育スクール 1~3年生 17:40-18:40 体育スクール 4~6年生 <b>定員11名!</b> 19:30-20:15 VPR (バイバー) <全身> 中原 20:30-21:15 パワーキック 中原 スタジオ会員様 新スタジオ会員様 どちらでもご参加 いただけます	9:45-10:30 競泳のヨガ 蓮沙 10:00-10:20 フット コンディショニング 10:25-10:40 体幹 トレーニング 10:45-11:30 ZUMBA <ズンパ> 蓮沙 11:45-12:30 シェイプキック 中山 11:45-12:45 骨ナビ体操 倉橋 12:45-13:30 シルク サスペンション 星 13:00-14:00 かんたんエアロ &筋力 大野 14:15-14:45 からだリセット 倉橋 15:40~16:40 HP/HQP ダンススクール 幼児 16:40~17:40 HP/HQP ダンススクール 1~3年生 17:40~18:40 HP/HQP ダンススクール 4~6年生 19:15-20:15 クラシック バレエ 星 19:30-20:15 ネット リラックスヨガ 中村 <b>定員12名!</b> 20:30-21:15 シルク サスペンション 星 20:30-21:15 ネット ベーシックヨガ 中村	9:30-10:15 パワーアップ 片岡 10:00-10:45 シェイプ サークル 中原 10:30-10:50 ストレッチ 11:00-11:45 フランクス サークル 中原 12:00-12:45 パワーキック 中原 13:15-13:35 ホールストレッチ <定員18名> 18:30-19:15 シェイプキック 中山 19:30-20:15 VPR (バイバー) <全身> 中山 19:30-20:15 ZUMBA <ズンパ> 蓮沙 20:30-21:15 BIG3 <ビッグスリー> 中山 20:30-21:15 ネット 癒しのヨガ 蓮沙	8:45-10:15 はじめてのプール <クロール習得クラス> 5コース 石田 10:30-11:00 パワーアップ 4.5コース 目黒 11:10-11:40 背泳ぎ 4.5コース 目黒 12:00-12:10 クールダウン 1.2コース 佐々木 12:15-12:45 姿勢改善 1.2コース 石井 13:00-13:45 健康水中運動 1~2コース 目黒 荒木 14:00-14:45 4種目メニュー 500m~ 1.2コース 石田 15:40-16:40 体育スクール 幼児 16:40-17:40 体育スクール 1~3年生 17:40-18:40 体育スクール 4~6年生 19:00-20:30 競泳選手クラス 19:45~5.6コースご利用できます 20:10-20:30 筋トレウォーキング 5コース 山本 20:45-21:25 4種目メニュー 700m~ 1~3コース 山本	9:30-10:30 体育スクール 幼児 10:00-11:00 骨盤呼吸 エアロ 倉橋 10:30-11:30 体育スクール 幼児 11:15-12:00 ZUMBA GOLD <ズンパゴールド> 蓮沙 11:30-12:00 4種目 800m~ 1~3コース 石井 佐々木 11:30-12:30 体育スクール 幼児 12:30-13:30 体育スクール 1~3年生 13:30-14:30 体育スクール 4~6年生 18:30-19:15 シェイプキック 中山 19:30-20:15 フランクス サークル 中山 スタジオ会員様 新スタジオ会員様 どちらでもご参加 いただけます	9:00-10:00 キッズスイミング 10:00-11:00 キッズスイミング 10:45-11:30 通臂わり レッスン① 11:40-12:25 通臂わり レッスン② +ストレッチ 11:00-13:15 成人プール 会員の皆様は ご利用いただけます! ※日曜日は 通臂わり レッスンが ありません 店内掲示にて ご確認ください																			