アクティス　三条店　レッスンスケジュール　2018.2-3

月

新スタジオ	スタジオ	ジム	プール
定員11名！ 10:00-10:45 ViPR（バイパー）<ウエスト> 中原	↓全会員参加OK! 9:45-10:20 フット コンディショニング 倉橋		9:45-10:15 朝のウォーキング 5コース 佳奈絵
	↓全会員参加OK! 10:30-10:50 ストレッチ 倉橋		10:30-11:00 クロール 4・5コース 名和
11:00-11:45 BIG3 <ビッグスリー> 中原	11:00-11:45 ラテンエアロ 神原	11:00-11:20 ボールストレッチ <定員10名>	11:10-11:40 平泳ぎ 4・5コース 名和 11:00-12:00 4種目 800m～ 1～3コース 佳奈絵 石田
定員12名！ 12:00-12:45 シルク サスペンション 長井			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
13:00-14:00 呼吸・体幹エクササイズ ブリーピクス 笠原	13:00-13:20 Fトレ<足> 13:30-13:50 ボールストレッチ <定員18名>		13:00-13:45 アクアシェイプ 1・2コース 理沙
			14:00-14:45 4種目メニュー 500m～ 1・2コース 荒木
	15:40-16:40 スタジオ サッカースクール 年少～2年生	16:00-16:30 全身シェイプ	15:40-16:40 キッズスイミング
16:40-17:40 野球スクール ビギナーズクラス	16:40-17:40 スタジオ サッカースクール 2年生～4年生		16:40-17:40 キッズスイミング
17:40-18:40 野球スクール アドバンスクラス	17:40-18:40 スタジオ サッカースクール 4年生～6年生		17:40-18:40 キッズスイミング
	有料・女性専用！ 19:30-20:15 ビューティー ワークアウト 川城		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
	19:30-20:15 ホットヨガ 目黒	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
	有料・女性専用！ 20:30-21:15 ファンクショナル サーキット 川城		20:45-21:25 4種目メニュー 700m～ 1～3コース 浩史
	20:30-21:15 骨盤リラックス &ピラティス 目黒		

火

新スタジオ	スタジオ	ジム	プール
	↓全会員参加OK! 9:45-10:30 筋トレ &リズム体操 倉橋		9:45-10:15 ウォーキング&ストレッチ 1コース 石井
10:15-11:45 クラシック バレエ 星	10:45-11:45 わくわく エアロ 坪谷	10:45-11:05 フレックス& ボールストレッチ <定員10名> 11:10-11:30 フレックス& ボールストレッチ <定員10名>	10:30-11:15 4種目メニュー 1・2コース 佳奈絵 11:30-11:50 フォーム改善（ビデオチェック） 1・2コース 石井
定員12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 葛綿		12:00-12:45 フィンスイム 600m～ 1・2コース 石井
13:00-13:45 ファンクショナル サーキット 中原	13:15-14:15 機能活性体操 佐藤		13:00-13:45 健康水中運動 1～3コース 荒木・佳奈絵
	14:30-15:00 リンパマッサージ &リラックス 神原		14:00-14:45 4種目 500m～ 1・2コース 山本 14:00-15:00 1ヶ月 水泳教室 3コース 浩史 <有料>
15:40-16:40 バレエスクール 年少～年長	15:40-16:40 体育スクール 幼児		15:40-16:40 キッズスイミング
16:40-17:40 バレエスクール 年長～2年生	16:40-17:40 体育スクール 1－3年生		16:40-17:40 キッズスイミング
17:40-18:40 バレエスクール 2－6年生	17:40-18:40 体育スクール 4－6年生		17:40-18:40 キッズスイミング
	有料・女性専用！ 19:30-20:15 ビューティー ワークアウト 長井		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
	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	20:10-20:30 レベルアップ1種目 5コース 山本
	有料・女性専用！ 20:30-21:15 シルク サスペンション 長井		20:45-21:25 4種目メニュー 700m～ 1～3コース 山本
	20:30-21:15 ホットヨガ あい		

水

新スタジオ	スタジオ	ジム	プール
9:45-10:30 朝の泪ガ 理沙	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		9:45-10:15 初級クロール 150m～ 5コース 佳奈絵 10:10～10:40 園児水泳教室 1・6コース
10:00-10:45 バレエ ストレッチ 坪谷	10:00-10:20 Fトレ<足> ↓全会員参加OK! 10:30-10:50 ストレッチ		10:30-11:00 平泳ぎ 4・5コース 佳奈絵
10:45-11:30 ZUMBA <ズンバ> 理沙	11:00-11:45 エアロ 坪谷	10:45-11:05 Fトレ<全身> 11:10-11:30 ボールストレッチ <定員18名>	11:00-12:00 4種目 800m～ 1～3コース 浩史 山本 11:10-11:40 バタフライ 4・5コース 佳奈絵
11:45-12:30 ジェイプキック 中山	11:45-12:45 骨ナビ体操 葛綿		11:00-11:45 筋トレウォーキング 5・6コース 山本 12:00-12:10 クールダウン 1・2コース 山本
定員12名！ 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 &筋トレ 大野		11:45-12:45 ミットシェイプ 1・2コース 目黒 12:15-12:45 フォームアドバイス 1・2コース 浩史 山本
	14:15-14:45 からだリセット 倉橋		13:00-13:45 全身シェイプ 1・2コース 佳奈絵
			14:00-15:00 4種目メニュー 700m～ 1～3コース 浩史
15:40～16:40 HIPHOP ダンススクール 幼児	15:40-16:40 体育スクール 幼児		15:40-16:40 キッズスイミング
16:40～17:40 HIPHOP ダンススクール 1－3年生	16:40-17:40 体育スクール 1－3年生		16:40-17:40 キッズスイミング
17:40～18:40 HIPHOP ダンススクール 4－6年生	17:40-18:40 体育スクール 4－6年生		17:40-18:40 キッズスイミング
	有料・女性専用！ 19:30-20:15 ホット リラックスヨガ 中村	20:00－20:20 下半身シェイプ	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 姿勢改善 5コース 石井
19:15-20:15 クラシック バレエ 星	定員12名！ 有料・女性専用！ 20:30-21:15 ホット ベーシックヨガ 中村		20:45-21:30 スイムトレーニング 800m～ 1～3コース 石井

木

新スタジオ	スタジオ	ジム	プール
	↓全会員参加OK! 9:30-10:15 ハワイアンフラ 片岡		9:45-10:15 はじめてのプール <クロール習得クラス> 5コース 石田
定員11名！ 10:00-10:45 シェイプ サーキット 中原		10:00-10:20 Fトレ<足>	
	↓全会員参加OK! 10:30-10:50 ストレッチ		10:30-11:00 バタフライ 4・5コース 目黒
11:00-11:45 ファンクショナル サーキット 中原	11:00-12:00 筋トレ &ストレッチ 石田		11:00-12:00 4種目 800m～ 1～3コース 石井 佳奈絵 11:10-11:40 背泳ぎ 4・5コース 目黒
12:00-12:45 パワーキック 中原	↓全会員参加OK! 12:15-13:00 筋トレ &リズム体操 倉橋		12:00-12:10 クールダウン 1・2コース 佳奈絵 12:15-12:45 姿勢改善 1・2コース 石井
	13:15-13:35 ボールストレッチ <定員18名>		13:00-13:45 健康水中運動 1～3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	16:00-16:30 全身シェイプ	15:40-16:40 キッズスイミング
	16:40-17:40 体育スクール 1－3年生		16:40-17:40 キッズスイミング
	17:40-18:40 体育スクール 4－6年生		17:40-18:40 キッズスイミング
19:30-20:15 ViPR（バイパー） <全身> 中山	19:30-20:15 ZUMBA <ズンバ> 理沙		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
20:30-21:15 BIG3 <ビッグスリー> 中山	20:30-21:15 猫じのヨガ 理沙		20:45-21:10 個別 アドバイス 4コース 山本 20:45-21:25 4種目メニュー 700m～ 1～3コース

土

新スタジオ	スタジオ	ジム	プール
	9:30-10:30 体育スクール 幼児		9:00-10:00 キッズスイミング
10:00-11:00 呼吸・体幹エクササイズ ブリーピクス 笠原	10:30-11:30 体育スクール 幼児		10:00-11:00 キッズスイミング
11:15-12:00 ZUMBA GOLD <ズンバゴールド> 理沙	11:30-12:30 体育スクール 幼児		11:00-13:15 成人プール 会員の皆様は ご利用いただけます！
定員12名！ 12:15-13:00 シルク サスペンション 星	12:30-13:30 体育スクール 1－3年生		
↑ スタジオ会員 新スタジオ会員 どちらもご参加 いただけます！	13:30-14:30 体育スクール 4－6年生		13:25-14:25 キッズスイミング
			14:25-15:25 キッズスイミング
			15:25-16:25 キッズスイミング
18:30-19:15 シェイプキック 中山 ←			17:00-19:45 競泳選手クラス
19:30-20:15 ファンクショナル サーキット 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		19:45～ 5・6コースご利用できます 20:00-21:00 スイムトレーニング 800m～ 1～3コース 山本

日

新スタジオ	スタジオ	ジム	プール
		10:00-10:15 Fトレ<足> 10:20-10:35 お腹ひきしめ	10:20-10:50 週替わり レベルアップ1種目 1・2コース
	10:45-11:30 週替わり レッスン① 11:40-12:25 週替わり レッスン② ＋ストレッチ		11:00-12:00 4種目 800m～ 1～3コース
	※日曜日は 週ごとに 担当者とレッスンが 異なります。 店内掲示にて ご確認ください。		