アクティス　三条店　レッスンスケジュール　2018.4

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 荒木
	↓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 佳奈絵
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 背泳ぎ 4・5コース 佳奈絵 11:00−12:00 4種目 800m〜 1〜3コース 石田 荒木
定員12名！ 12:00−12:45 シルク サスペンション 長井			12:10−12:40 脳トレ＆脳トレウォーキング 1・2コース 佳奈絵
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 瑾沙
			14:00−14:45 4種目 500m〜 1・2コース 石井
	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 ビギナースクラス	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
			19:00−20:30 競泳選手クラス
19:30−20:15 レッグマニア 川城	有料・女性専用！ 19:30−20:15 ホットヨガ 目黒	20:00−20:20 下半身シェイプ	19:45〜 5・6コースご利用できます 20:10−20:30 個別アドバイス 5コース 浩史
20:30−21:15 ファンクショナル サーキット 川城	有料・女性専用！ 20:30−21:15 骨盤リラックス ＆ピラティス 目黒		20:45−21:25 4種目メニュー 700m〜 1〜3コース 浩史

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 脳トレ ＆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 レッグマニア 中山	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 はじめての フィンスイム 1・2コース 山本
	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 2〜5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
			19:00−20:30 競泳選手クラス
19:30−20:15 ビューティー ワークアウト 長井	有料・女性専用！ 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	19:45〜 5・6コースご利用できます 20:10−20:30 レベルアップ1種目 5コース 山本
定員12名！ 20:30−21:15 シルク サスペンション 長井	有料・女性専用！ 20:30−21:15 ホットヨガ あい		20:45−21:25 4種目メニュー 700m〜 1〜3コース 山本

水

新スタジオ	スタジオ	ジム	プール
			9:45−10:15 初級クロール 150m〜 5コース 佳奈絵
10:00−10:45 バレエ ストレッチ 坪谷	10:00−10:20 Fトレ＜足＞		10:30−11:15 はじめての4種目 4・5コース 佳奈絵
	↓全会員参加OK! 10:30−10:50 ストレッチ		11:00−12:00 4種目 800m〜 1〜3コース 浩史 荒木
11:00−11:45 かんたん エアロ 坪谷			
12:00−12:45 ストレッチ＆ チューブ ボディメンテナンス TAKASHI	12:00−12:45 足裏健康体操 神原		12:10−12:40 フォームアドバイス 1・2コース 浩史 山本
13:00−13:45 ボディメイク ヒップホップ TAKASHI	13:00−14:00 けんこうEX ＆リラックス 神原		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 山本
	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
			19:00−20:30 競泳選手クラス
定員11名！ 19:30−20:15 ViPR（バイパー） <全身> 中原	定員10名！ 19:30−20:15 バランスボール ＆チューブ エクササイズ 三浦		19:45〜 5・6コースご利用できます 20:10−20:30 脂トレウォーキング 5コース 石田
20:30−21:15 パワーキック 中原			20:45−21:25 4種目メニュー 700m〜 1〜3コース 石田

木

新スタジオ	スタジオ	ジム	プール
9:45−10:30 朝の活力 瑾沙	10:00−10:20 フット コンディショニング		10:10〜10:40 園児水泳教室 1・2コース
10:45−11:30 ZUMBA <スンバ> 瑾沙	10:25−10:40 体幹 トレーニング 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>		11:00−11:45 脳トレウォーキング 5・6コース 山本
11:45−12:30 BIG3 <ビッグスリー> 中山	11:45−12:45 骨ナビ体操 葛綿		11:45−12:45 初級〜上級 スイムトレーニング 800m〜 1〜3コース 浩史
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 ＆脳トレ 大野		13:00−13:45 ミットシェイプ 1・2コース 目黒
	14:15−14:45 からだリセット 倉橋		14:00−14:45 4種目メニュー 500m〜 1・2コース 石田 14:00−15:00 1ヶ月 水泳教室 3コース 浩史 <有料>
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
			19:00−20:30 競泳選手クラス
19:15−20:15 クラシック バレエ 星	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	19:45〜 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
定員12名！ 20:30−21:15 シルク サスペンション 星	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

金

新スタジオ	スタジオ	ジム	プール
	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
10:00−10:45 ウエストマニア 中原	↓全会員参加OK! 10:30−10:50 ストレッチ	10:00−10:20 Fトレ＜足＞	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 脳トレ ＆ストレッチ 石田		11:10−11:40 背泳ぎ 4・5コース 目黒 11:00−12:00 4種目 800m〜 1〜3コース 石井 佳奈絵
12:00−12:45 パワーキック 中原	↓全会員参加OK! 12:15−13:00 脳トレ ＆リズム体操 倉橋		12:10−12:40 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
			19:00−20:30 競泳選手クラス
定員11名！ 19:30−20:15 ViPR（バイパー） <全身> 中山	19:30−20:15 ZUMBA <スンバ> 瑾沙		19:45〜 5・6コースご利用できます 20:10−20:30 脂トレウォーキング 5コース 山本
20:30−21:15 BIG3 <ビッグスリー> 中山	20:30−21:15 癒しのヨガ 瑾沙		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
			9:00−10:00 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	9:30−10:30 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 <スンバゴールド> 瑾沙	10:30−11:30 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！
12:15−13:00 ロコモ・コア 中山	11:30−12:30 体育スクール 幼児		
↑ 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！	12:30−13:30 体育スクール 1−3年生		13:25−14:25 キッズスイミング
	13:30−14:30 体育スクール 4−6年生		14:25−15:25 キッズスイミング
			15:25−16:25 キッズスイミング
			17:00−19:45 競泳選手クラス
			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。		