

# アクティス 三条店 レッスンスケジュール 2018.5

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														
<b>定員11名！</b>					<b>定員10名！</b>					<b>定員11名！</b>					<b>定員10名！</b>					<b>定員11名！</b>					<b>定員12名！</b>																	
10:00-10:45 VIPR(ハイバー) <ウエスト> 中蔵	9:45-10:20 フィット 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		10:00-10:45 パルエ ストレッチ 坪谷	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		10:00-10:20 フィット<足>			9:45-10:15 初級ウォーキング 150m~ 5コース 佳奈絵		9:45-10:30 筋力のヨガ 運沙	10:00-10:20 フィット コンディショニング		9:45-10:15 はじめてのプール <ウォーキング> 5コース 石田		10:00-10:45 ウエストマニア 中蔵	9:30-10:15 ハイアンプラ 片岡		10:00-10:20 フィット<足>		10:00-10:45 ウエストマニア 中蔵	10:00-10:20 フィット<足>	10:30-10:50 ストレッチ	10:30-11:00 ウォーキング 4・5コース 目黒	8:45-10:15 はじめてのプール <ウォーキング> 5コース 石田		9:30-10:30 体育スクール 幼児	9:00-10:00 キッズスイミング										
11:00-11:45 BIG3 <ビッグスリー> 中蔵	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>	11:00-12:00 4種目 800m~ 1~3コース 石田 荒木		11:00-11:45 体幹トレーニング &お祭りセント 中蔵	10:45-11:45 わくわく エアロ 坪谷		11:00-11:50 フォーム改善(ビデオチェック) 1・2コース 石井		11:00-11:45 かんたん エアロ 坪谷			11:00-12:00 4種目 800m~ 1~3コース 浩史 荒木		10:45-11:30 ZUMBA <スパ> 運沙	10:45-11:05 フィット<全身>		11:00-12:00 4種目 800m~ 1~3コース 石井 佳奈絵		11:00-11:45 フットボール サーキット 中蔵	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		11:00-11:45 ボールストレッチ <定員18名>	11:10-11:40 水泳 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	11:15-12:00 ZUMBA GOLD <スパ/ボール> 運沙	11:30-12:30 体育スクール 年少~2年生													
12:00-12:45 シルク サスペンション 長井	12:10-12:40 筋トレ&筋トレウォーキング 1・2コース 佳奈絵		12:00-12:40 フォーム改善(ビデオチェック) 1・2コース 石井		12:00-13:00 骨盤呼吸 ストレッチ 倉橋		12:00-12:45 フィジカル 600m~ 1・2コース 石井		12:10-12:40 フォームアドバイザ 1・2コース 浩史 山本	12:00-12:45 足裏健康体操 神原			12:00-12:45 初級〜上級 スイムトレーニング 800m~ 1~3コース 浩史		11:45-12:30 BIG3 <ビッグスリー> 中山	11:45-12:45 骨アビ体操 倉橋		12:10-12:40 姿勢改善 1・2コース 石井		12:00-12:45 パワーキック 中蔵	12:15-13:00 筋トレ &リズム体操 倉橋		12:10-12:40 姿勢改善 1・2コース 石井		12:15-13:00 ロコモ、コア 中山	13:00-13:45 健康水中運動 1~3コース 目黒 荒木	12:30-13:30 体育スクール 1~3年生															
13:00-14:00 神楽、料理エクササイズ アロマセラピー 笠原	13:00-13:20 フィット<足>		13:00-13:45 アクアシェイプ 1・2コース 運沙		13:00-13:45 レッグマニア 中山		13:00-13:45 健康水中運動 1~3コース 荒木・佳奈絵		13:00-13:45 ミッドシェイプ 1・2コース 目黒	13:00-13:45 ボディメイク ヒップアップ TAKASHI	13:00-14:00 かんたんエアロ &リラクゼーション 神原		13:00-13:45 全身シェイプ 1・2コース 佳奈絵		12:45-13:30 TRX チーアール エクササイズ 中山	13:00-14:00 かんたんエアロ &筋力 大野		13:00-13:45 健康水中運動 1~3コース 目黒 荒木		13:15-13:35 ボールストレッチ <定員18名>	13:30-14:00 健康水中運動 1~3コース 目黒 荒木		13:00-13:45 健康水中運動 1~3コース 目黒 荒木		13:30-14:30 体育スクール 4~6年生	11:00-13:15 成人プール 会員の皆様は ご利用いただけます！	13:25-14:25 キッズスイミング															
14:00-14:45 4種目 500m~ 1・2コース 石井	14:00-14:45 4種目 500m~ 1・2コース 石井		14:00-14:45 はじめての ファンズ 1・2コース 山本		14:30-15:00 リンパマッサージ &リラクゼーション 神原		14:00-15:00 4種目メニュー 700m~ 1~3コース 山本		14:00-15:00 はじめての ファンズ 1・2コース 山本	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>	14:00-14:45 4種目メニュー 500m~ 1・2コース 石田		14:00-14:45 4種目メニュー 500m~ 1・2コース 石田		14:00-14:45 4種目メニュー 500m~ 1・2コース 石田	14:00-14:45 4種目メニュー 500m~ 1・2コース 石田		14:00-14:45 4種目メニュー 500m~ 1・2コース 石田		14:00-14:45 4種目メニュー 500m~ 1・2コース 石田	14:25-15:25 キッズスイミング																	
15:40-16:40 スリム サッカースクール 年少~2年生	15:40-16:40 スリム 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		15:40-16:40 バレースクール 年少~1年生	15:40-16:40 バレースクール 幼児		15:40-16:40 キッズスイミング		15:40-16:40 体育スクール 幼児		15:40-16:40 キッズスイミング		15:40-16:40 体育スクール 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		15:40-16:40 体育スクール 幼児	15:40-16:40 体育スクール 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		15:40-16:40 キッズスイミング	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 ピナーズクラス	16:40-17:40 スタジアム 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		16:40-17:40 バレースクール 1~3年生	16:40-17:40 バレースクール 1~3年生		16:40-17:40 キッズスイミング		16:40-17:40 野球スクール 1~4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		16:40-17:40 ダンススクール 1~4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		16:40-17:40 体育スクール 1~3年生	16:40-17:40 体育スクール 1~3年生	16:40-17:40 体育スクール 1~3年生		16:40-17:40 キッズスイミング		16:40-17:40 キッズスイミング	16:40-17:40 キッズスイミング	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 スタジアム 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		17:40-18:40 バレースクール 4~6年生	17:40-18:40 バレースクール 4~6年生		17:40-18:40 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		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		17:40-18:40 体育スクール 4~6年生	17:40-18:40 体育スクール 4~6年生	17:40-18:40 体育スクール 4~6年生		17:40-18:40 キッズスイミング		17:40-18:40 キッズスイミング	17:40-18:40 キッズスイミング	17:40-18:40 キッズスイミング														
19:30-20:15 レッグマニア 川城	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		19:30-20:15 ピラティス ワークアウト 長井	19:30-20:15 ホットシェイプ &ヨガ あい		19:45-5・6コースご利用できます		19:30-20:15 VIPR(ハイバー) <全身> 中蔵	19:30-20:15 ホットシェイプ &ヨガ 三浦		19:45-5・6コースご利用できます		19:30-20:15 体幹トレーニング &お祭りセント 三浦	19:30-20:15 ホット リラックスヨガ 中村		19:45-5・6コースご利用できます		19:30-20:15 VIPR(ハイバー) <全身> 中山	19:30-20:15 ZUMBA <スパ> 運沙		19:45-5・6コースご利用できます		19:30-20:15 ビッグ <ビッグスリー> 中山	19:30-20:15 筋力のヨガ 運沙	19:45-5・6コースご利用できます	19:45-5・6コースご利用できます	19:45-5・6コースご利用できます	19:45-5・6コースご利用できます	19:45-5・6コースご利用できます											
20:30-21:15 ファンタジー サーキット 川城	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		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		20:45-21:25 4種目メニュー 700m~ 1~3コース 山本		20:30-21:15 パワーキック 中蔵		20:45-21:25 4種目メニュー 700m~ 1~3コース 石田		20:30-21:15 体幹トレーニング 三浦	20:30-21:15 ホット ベアリングヨガ 中村		20:45-21:30 スイムトレーニング 800m~ 1~3コース 石井		20:30-21:15 ビッグ <ビッグスリー> 中山	20:30-21:15 筋力のヨガ 運沙		20:45-21:30 スイムトレーニング 800m~ 1~3コース 石井		20:45-21:10 個別アドバイザ 4コース 山本	20:45-21:25 4種目メニュー 700m~ 1~3コース	20:00-21:00 スイムトレーニング 800m~ 1~3コース 山本																

※日曜日は  
選ごとに  
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。