# アクティス　三条店　レッスンスケジュール　2018.7

## 月

| 新スタジオ | スタジオ | ジム | プール |
|---|---|---|---|
| 定員11名！<br>10:00-10:45<br>ViPR（バイパー）<br><ウエスト><br>中原 | ↓全会員参加OK!<br>9:45-10:20<br>フット<br>コンディショニング<br>倉橋 | | 9:45-10:15<br>朝のウォーキング<br>5コース　佳奈絵 |
| | ↓全会員参加OK!<br>10:30-10:50<br>ストレッチ<br>倉橋 | | 10:30-11:15<br>初級2種目<br>4・5コース<br>佳奈絵 |
| 11:00-11:45<br>BIG3<br><ビッグスリー><br>中原 | 11:00-11:45<br>ラテンエアロ<br>神原 | 11:00-11:20<br>ボールストレッチ<br><定員10名> | 11:25-11:45<br>フォーム<br>アドバイス<br>4コース 佳奈絵<br>11:00-12:00<br>4種目<br>800m～<br>1～2コース<br>石井 荒木 |
| 定員12名！<br>12:00-12:45<br>シルク<br>サスペンション<br>長井 | | | ★フリーコース<br>11:15～5,6コース<br>11:45～3,5,6コース<br>12:10-12:40<br>脚トレ＆脚トレウォーキング<br>1・2コース 佳奈絵 |
| 13:00-14:00<br>呼吸・体幹エクササイズ<br>ブリーピクス<br>笠原 | 13:00-13:20<br>Fトレ＜足＞<br>13:30-13:50<br>ボールストレッチ<br><定員18名> | | 13:00-13:45<br>アクアシェイプ<br>1・2コース<br>理沙 |
| | | | 14:00-14:45<br>4種目<br>500m～<br>1・2コース<br>石井 |
| | 15:40-16:40<br>スタジオ<br>サッカースクール<br>年少～2年生 | 16:00-16:30<br>全身シェイプ | 15:40-16:40<br>キッズスイミング |
| 16:40-17:40<br>野球スクール<br>ビギナースクラス | 16:40-17:40<br>スタジオ<br>サッカースクール<br>2年生～4年生 | | 16:40-17:40<br>キッズスイミング |
| 17:40-18:40<br>野球スクール<br>アドバンスクラス | 17:40-18:40<br>スタジオ<br>サッカースクール<br>4年生～6年生 | | 17:40-18:40<br>キッズスイミング |
| | | | 19:00-20:30<br>競泳選手クラス |
| 有料・女性専用！<br>19:30-20:15<br>レッグマニア<br>川城 | 有料・女性専用！<br>19:30-20:15<br>ホットヨガ<br>目黒 | 20:00－20:20<br>下半身シェイプ | 19:45～ 5・6コースご利用できます<br>20:10-20:30<br>個別アドバイス<br>5コース　浩史 |
| 有料・女性専用！<br>20:30-21:15<br>7th FIT<br><セブンスフィット><br>川城 | 有料・女性専用！<br>20:30-21:15<br>骨盤リラックス<br>＆ピラティス<br>目黒 | | 20:45-21:25<br>4種目メニュー<br>700m～<br>1～3コース<br>浩史 |

## 火

| 新スタジオ | スタジオ | ジム | プール |
|---|---|---|---|
| | ↓全会員参加OK!<br>9:45-10:30<br>脂トレ<br>＆リズム体操<br>倉橋 | | 9:45-10:15<br>初級クロール 150m～<br>5コース　佳奈絵 |
| 11:00-11:45<br>体幹トレーニング<br>＆ゆがみリセット<br>中原 | 10:45-11:45<br>わくわく<br>エアロ<br>坪谷 | 10:45-11:05<br>フレックス＆<br>ボールストレッチ<br><定員10名><br>11:10-11:30<br>フレックス＆<br>ボールストレッチ<br><定員10名> | 10:30-11:15<br>初級4種目<br>4・5コース<br>佳奈絵<br>11:30-11:50<br>スタート＆ターン<br>1・2コース　石井　目黒 |
| 定員10名！<br>12:00-12:45<br>TRX®<br>ティーアール<br>エックス<br>中原 | 12:00-13:00<br>骨盤呼吸<br>シェイプ<br>葛綿 | | ★フリーコース<br>11:15～5,6コース<br>11:45～3,5,6コース<br>12:00-12:45<br>マスターズ練習会<br>1・2コース<br>石井 |
| 13:00-13:45<br>レッグマニア<br>中山 | 13:15-14:15<br>機能活性体操<br>佐藤 | | 13:00-13:45<br>健康水中運動<br>1～3コース<br>荒木・佳奈絵 |
| | 14:30-15:00<br>リンパマッサージ<br>＆リラックス<br>神原 | | 14:00-14:45<br>はじめての<br>フィンスイム<br>1・2コース<br>山本 |
| 15:40-16:40<br>バレエスクール<br>年少～年長 | 15:40-16:40<br>体育スクール<br>幼児 | | 15:40-16:40<br>キッズスイミング |
| 16:40-17:40<br>バレエスクール<br>1～3年生 | 16:40-17:40<br>体育スクール<br>1～3年生 | | 16:40-17:40<br>キッズスイミング |
| 17:40-18:40<br>バレエスクール<br>4～6年生 | 17:40-18:40<br>体育スクール<br>4～6年生 | | 17:40-18:40<br>キッズスイミング |
| | | | 19:00-20:30<br>競泳選手クラス |
| 有料・女性専用！<br>19:30-20:15<br>ビューティー<br>ワークアウト<br>長井 | 有料・女性専用！<br>19:30-20:15<br>ホットシェイプ<br>＆ヨガ<br>あい | 20:00－20:20<br>上半身シェイプ | 19:45～ 5・6コースご利用できます<br>20:10-20:30<br>レベルアップ1種目<br>5コース　山本 |
| 定員12名！<br>有料・女性専用！<br>20:30-21:15<br>シルク<br>サスペンション<br>長井 | 有料・女性専用！<br>20:30-21:15<br>ホットヨガ<br>あい | | 20:45-21:25<br>4種目メニュー<br>700m～<br>1～3コース<br>山本 |

## 水

| 新スタジオ | スタジオ | ジム | プール |
|---|---|---|---|
| 10:00-10:45<br>バレエ<br>ストレッチ<br>坪谷 | 10:00-10:20<br>Fトレ＜足＞ | | 9:45-10:15<br>初級クロール 150m～<br>5コース　佳奈絵 |
| | ↓全会員参加OK!<br>10:30-10:50<br>ストレッチ | | 10:30-11:15<br>初級2種目<br>4・5コース<br>佳奈絵 |
| 11:00-11:45<br>かんたん<br>エアロ<br>坪谷 | | | 11:00-12:00<br>4種目<br>800m～<br>1～3コース<br>石田　山本 |
| 12:00-12:45<br>ストレッチ＆<br>チューブ<br>ボディメンテナンス<br>TAKASHI | 12:00-12:45<br>足裏健康体操<br>神原 | | ★フリーコース<br>11:15～5,6コース<br>11:45～3,5,6コース<br>12:10-12:40<br>フォームアドバイス<br>1・2コース 石田　山本 |
| 13:00-13:45<br>ボディメイク<br>ヒップホップ<br>TAKASHI | 13:00-14:00<br>けんこうEX<br>＆リラックス<br>神原 | | 13:00-13:45<br>全身シェイプ<br>1・2コース<br>佳奈絵 |
| | 14:15-14:45<br>からだリセット<br>倉橋 | | 14:00-15:00<br>4種目メニュー 700m～<br>1～3コース<br>荒木 |
| 15:40-16:40<br>体育スクール<br>幼児 | | 16:00-16:30<br>全身シェイプ | 15:40-16:40<br>キッズスイミング |
| 16:40-17:40<br>体育スクール<br>1～3年生 | | | 16:40-17:40<br>キッズスイミング |
| 17:40-18:40<br>体育スクール<br>4～6年生 | | | 17:40-18:40<br>キッズスイミング |
| | | | 19:00-20:30<br>競泳選手クラス |
| 定員10名！<br>19:30-20:15<br>7th FIT<br><セブンスフィット><br>中原 | 19:30-20:15<br>バランスボール<br>＆チューブ<br>エクササイズ<br>三浦 | | 19:45～ 5・6コースご利用できます |
| 20:30-21:15<br>はじめてキック<br>＆ウエストマニア<br>中原 | | | 20:45-21:25<br>4種目メニュー<br>700m～<br>1～3コース<br>荒木 |

## 木

| 新スタジオ | スタジオ | ジム | プール |
|---|---|---|---|
| 9:45-10:30<br>朝のヨガ<br>理沙 | 10:00-10:20<br>フット<br>コンディショニング | | 10:10～10:40<br>園児水泳教室<br>1・6コース |
| 10:45-11:30<br>ZUMBA<br><スンバ><br>理沙 | 10:25-10:40<br>体幹<br>トレーニング | | 11:00-11:45<br>脚トレウォーキング<br>5・6コース　小幡 |
| | 10:45-11:05<br>Fトレ＜全身＞ | | 11:45-12:45<br>初級～上級<br>スイムトレーニング 800m～<br>1～3コース<br>浩史 |
| 11:45-12:30<br>シェイプキック<br>中山 | 10:45-11:30<br>ボールストレッチ<br><定員18名> | | |
| 定員10名！<br>12:45-13:30<br>TRX®<br>ティーアール<br>エックス<br>中山 | 11:45-12:45<br>骨ナビ体操<br>葛綿 | | 13:00-13:45<br>ミットシェイプ<br>1・2コース　目黒 |
| | 13:00-14:00<br>ストレッチヨガ<br>大野 | | 14:00-14:45<br>4種目メニュー<br>500m～<br>1・2コース<br>石田 |
| | 14:15-14:45<br>からだリセット<br>倉橋 | | 14:00-15:00<br>1ヶ月<br>水泳教室<br>3コース 浩史<br><有料> |
| 15:40-16:40<br>体育スクール<br>幼児 | | | 15:40-16:40<br>キッズスイミング |
| 16:40～17:40<br>HIPHOP<br>ダンススクール<br>1－4年生 | 16:40-17:40<br>体育スクール<br>1－3年生 | | 16:40-17:40<br>キッズスイミング |
| 17:40～18:40<br>HIPHOP<br>ダンススクール<br>4－6年生 | 17:40-18:40<br>体育スクール<br>4－6年生 | | 17:40-18:40<br>キッズスイミング |
| | | | 19:00-20:30<br>競泳選手クラス |
| 有料・女性専用！<br>19:30-20:15<br>体幹トレーニング<br>＆ゆがみリセット<br>三浦 | 有料・女性専用！<br>19:30-20:15<br>ホット<br>リラックスヨガ<br>中村 | 20:00－20:20<br>下半身シェイプ | 19:45～ 5・6コースご利用できます<br>20:10-20:30<br>スイムトレーニング<br>800m～<br>1～3コース<br>石井 |
| 定員10名！<br>20:30-21:15<br>TRX®<br>ティーアール<br>エックス<br>三浦 | 有料・女性専用！<br>20:30-21:15<br>ホット<br>ベーシックヨガ<br>中村 | | 20:45-21:30<br>スイムトレーニング<br>800m～<br>1～3コース　石井 |

## 金

| 新スタジオ | スタジオ | ジム | プール |
|---|---|---|---|
| 10:00-10:45<br>ウエストマニア<br>中原 | 9:30-10:15<br>ハワイアンフラ<br>片岡 | 10:00-10:20<br>Fトレ＜足＞ | 9:45-10:15<br>はじめてのプール<br><クロール習得クラス><br>5コース　石田 |
| | ↓全会員参加OK!<br>10:30-10:50<br>ストレッチ | | 10:30-11:15<br>初級2種目<br>4・5コース<br>目黒 |
| 11:00-11:45<br>ファンクショナル<br>サーキット<br>中原 | 11:00-12:00<br>脚トレ<br>＆ストレッチ<br>石田 | | 11:25-11:45<br>フォーム<br>アドバイス<br>4コース 目黒<br>11:00-12:00<br>4種目<br>800m～<br>1～3コース<br>石井 佳奈絵 |
| 12:00-12:45<br>パワーキック<br>中原 | ↓全会員参加OK!<br>12:15-13:00<br>脚トレ<br>＆リズム体操<br>倉橋 | | ★フリーコース<br>11:15～5,6コース<br>11:45～3,5,6コース<br>12:10-12:40<br>姿勢改善<br>1・2コース 石井 |
| | 13:15-13:35<br>ボールストレッチ<br><定員18名> | | 13:00-13:45<br>健康水中運動<br>1～3コース<br>目黒　荒木 |
| | | | 14:00-14:45<br>4種目メニュー 500m～<br>1・2コース<br>石田 |
| | 15:40-16:40<br>体育スクール<br>幼児 | 16:00-16:30<br>全身シェイプ | 15:40-16:40<br>キッズスイミング |
| | 16:40-17:40<br>体育スクール<br>1－3年生 | | 16:40-17:40<br>キッズスイミング |
| | 17:40-18:40<br>体育スクール<br>4－6年生 | | 17:40-18:40<br>キッズスイミング |
| | | | 19:00-20:30<br>競泳選手クラス |
| 定員11名！<br>19:30-20:15<br>ViPR（バイパー）<br><全身><br>中山 | 19:30-20:15<br>ZUMBA<br><スンバ><br>理沙 | | 19:45～ 5・6コースご利用できます<br>20:10-20:30<br>個別トレウォーキング<br>5コース　山本 |
| 20:30-21:15<br>7th FIT<br><セブンスフィット><br>中山 | 20:30-21:15<br>癒しのヨガ<br>理沙 | | 20:45-21:10<br>個別アドバイス<br>4コース<br>山本<br>20:45-21:25<br>4種目メニュー<br>700m～<br>1～3コース |

## 土

| 新スタジオ | スタジオ | ジム | プール |
|---|---|---|---|
| | | | 9:00-10:00<br>キッズスイミング |
| 10:00-11:00<br>呼吸・体幹エクササイズ<br>ブリーピクス<br>笠原 | 9:30-10:30<br>体育スクール<br>幼児 | | 10:00-11:00<br>キッズスイミング |
| | 10:30-11:30<br>体育スクール<br>幼児 | | 11:00-13:15<br>成人プール<br>会員の皆様は<br>ご利用いただけます！ |
| 11:15-12:00<br>ZUMBA<br>GOLD<br><スンバゴールド><br>理沙 | 11:30-12:30<br>体育スクール<br>年長～2年生 | | |
| | 12:30-13:30<br>体育スクール<br>1－3年生 | | 13:25-14:25<br>キッズスイミング |
| | 13:30-14:30<br>体育スクール<br>4－6年生 | | 14:25-15:25<br>キッズスイミング |
| | | | 15:25-16:25<br>キッズスイミング |
| | | | 17:00-19:45<br>競泳選手クラス |
| | | | 19:45～ 5・6コースご利用できます<br>20:00-21:00<br>スイムトレーニング 800m～<br>1～3コース<br>山本 |

## 日

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