

アクティス 三條店 レッスンスケジュール 2018.8

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
定員11名! 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 定員12名! 12:00-12:45 シルク サスペンション 長井 13:00-13:40 フレ<足> 13:30-13:50 ホールストレッチ <定員18名> 15:40-16:40 スリッパ 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 レッグマニア 川城 20:30-21:15 7th FIT <セブンスフィット> 川城	10:00-10:45 VPR (バイバー) <ウエスト> 中原 11:00-11:45 ラテンエアロ 神原 13:00-13:20 フレ<足> 13:30-13:50 ホールストレッチ <定員18名> 15:40-16:40 スリッパ サカスケール 年少~2年生 16:40-17:40 サカスケール 2年生~4年生 17:40-18:40 サカスケール 4年生~6年生 19:30-20:15 ホットヨガ 目黒 20:30-21:15 ホットヨガ 目黒	11:00-11:20 ホールストレッチ <定員10名> *フリーコース 11:15-3.5コース 11:45-3.5コース 16:00-16:30 全身シェイプ 20:00-20:20 下半身シェイプ 20:45-21:25 4種目メニュー 700m~ 1~3コース 浩史	10:30-11:15 初級2種目 4.5コース 佳奈絵 11:25-11:45 フォーム アドバイス 4コース 佳奈絵 12:10-12:40 筋トレ&筋トレ キング 1.2コース 佳奈絵 13:00-13:45 アクアシェイプ 1.2コース 蓮沙 14:00-14:45 4種目 500m~ 1.2コース 石井 15:40-16:40 キッズスイミング 16:40-17:40 キッズスイミング 17:40-18:40 キッズスイミング 19:00-20:30 競泳選手クラス 20:10-20:30 個別アドバイス 5コース 浩史	10:45-10:30 筋トレ &リズム体操 倉橋 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 TRX ティーアール エックス 中原 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~1年生 16:40-17:40 バレエスクール 1~3年生 17:40-18:40 バレエスクール 4~6年生 19:30-20:15 ヒーサー ワークアウト 長井 20:30-21:15 シルク サスペンション 長井 定員12名!	10:45-11:05 フレックス& ホールストレッチ <定員10名> 11:10-11:30 フレックス& ホールストレッチ <定員10名> 11:30-11:50 スタート&ターン 1.2コース 石井 目黒 12:00-12:45 マスターズ練習会 1.2コース 石井 13:00-13:45 健康水中運動 1~2コース 荒木・佳奈絵 14:00-14:45 はじめての フォーム 1.2コース 山本 15:40-16:40 キッズスイミング 16:40-17:40 キッズスイミング 17:40-18:40 キッズスイミング 19:00-20:30 競泳選手クラス 20:10-20:30 レベルアップ1種目 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	10:00-10:20 フット コンディショニング 10:00-10:45 ホールストレッチ 坪谷 10:30-10:50 ストレッチ 11:00-11:45 かんたん エアロ 坪谷 11:25-11:45 フォーム アドバイス 4コース 佳奈絵 *フリーコース 11:15-3.5コース 11:45-3.5コース 12:00-12:45 シェイプキック 中山 12:00-12:45 足裏健康体操 神原 13:00-13:45 ホットヨガ ヒップアップ TAKASHI 13:00-14:00 ホットヨガ ヒップアップ TAKASHI 14:00-15:00 はじめての フォーム 1.2コース 荒木 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 19:30-20:15 7th FIT <セブンスフィット> 中原 19:30-20:15 パランスボール ホットシェイプ &ヨガ あい 20:30-21:15 はじめてキック &ウエストマニア 中原 定員10名!	9:45-10:30 フット コンディショニング 10:00-10:20 フット コンディショニング 10:25-10:40 体操 トレーニング 10:45-11:30 ZUMBA <ズンパ> 蓮沙 11:00-11:45 ファンクショナル サークル 中山 11:45-12:30 シェイプキック 中山 12:45-13:30 TRX ティーアール エックス 中山 13:00-14:00 ストレッチ ヨガ 大野 14:15-14:45 からだリセット 倉橋 16:40~17:40 HPHOP ダンススクール 1~4年生 17:40~18:40 HPHOP ダンススクール 4~6年生 19:30-20:15 体操トレーニング &ゆめみりセット 三浦 19:30-20:15 ホット リラクゼーション ヨガ 中村 20:30-21:15 ホット ベーシック ヨガ 中村 定員10名!	9:30-10:15 バイバー 片岡 10:00-10:45 ウエストマニア 中原 10:30-10:50 ストレッチ 11:00-11:45 ファンクショナル サークル 中山 11:00-12:00 筋トレ &ストレッチ 石田 12:00-12:45 全身シェイプ 1.2コース 石井 12:15-13:00 筋トレ &リズム体操 倉橋 13:15-13:35 ホールストレッチ <定員18名> 16:00-16:30 全身シェイプ 17:40-18:40 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 19:30-20:15 VPR (バイバー) <全身> 中山 19:30-20:15 ZUMBA <ズンパ> 蓮沙 20:30-21:15 7th FIT <セブンスフィット> 中山 20:30-21:15 ホールのヨガ 蓮沙 定員11名!	9:30-10:30 体育スクール 幼児 10:00-11:00 体操 体育スクール 幼児 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 11:30-12:30 体育スクール 年少~2年生 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 16:00-16:30 全身シェイプ 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 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	10:00-10:15 フレ<足> 10:20-10:35 お腹ひき締め 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 ※日曜日は 遠くにお 届きません 店内掲示にて ご確認ください	10:20-10:50 通臂わり レベルアップ1種目 1.2コース 11:00-12:00 4種目 800m~ 1~3コース 石井 佳奈絵 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 17:00-19:45 競泳選手クラス																