アクティス　三条店　レッスンスケジュール　2019.2

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		10:00-10:20 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		10:30-10:55 初級2種目 4・5コース 佳奈絵 10:30-10:50 フォームアドバイス 1コース 浩史
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>	11:05-11:30 初級2種目 4・5コース 佳奈絵 11:35-11:50 フォームアドバイス 4コース 佳奈絵 11:00-12:00 4種目 800m～ 1～3コース 浩史
定員12名！ 12:00-12:45 シルク サスペンション 長井			★フリーコース 11:50～3～6コース
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 瑠沙
			14:00-14:45 4種目 500m～ 1・2コース 小幡
	15:40-16:40 スタジオ サッカースクール 年少～2年生		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
	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
19:30-20:15 レッグマニア 中山			
	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 小幡
20:30-21:15 <暗闇エクササイズ> 全身シェイプ 中山			

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		
11:00-11:45 体幹トレーニング &ゆがみリセット 中原	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>	10:30-11:20 初級4種目 1・2コース 佳奈絵 11:30-11:50 スタート&ターン 1・2コース　浩史　佳奈絵
定員10名！ 12:00-12:45 TRX® <ディー・アール・エックス> 中原	12:05-13:05 骨盤呼吸 シェイプ 葛綿		12:00-12:45 マスターズ練習会 1・2コース 浩史
13:00-13:45 レッグマニア 中山	13:15-14:15 機能活性体操 佐原		13:00-13:45 健康水中運動 1～3コース 目黒
	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 佳奈絵
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 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 バレエスクール 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
	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
19:30-20:15 ビューティー ワークアウト 長井			20:10-20:30 週替わり1種目 5コース　目黒
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 やさしいヨガ あい		20:45-21:25 4種目メニュー 700m～ 1～3コース 目黒

水

新スタジオ	スタジオ	ジム	プール
			9:45-10:50 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＞		10:00-10:20 初級クロール 5コース　小幡
	↓全会員参加OK! 10:30-10:50 ストレッチ		10:30-10:55 初級2種目 4・5コース 石田 10:30-10:50 フォームアドバイス 1コース 佳奈絵　小幡
11:00-11:45 かんたん エアロ 坪谷			11:05-11:30 初級2種目 4・5コース 石田 11:35-11:50 フォームアドバイス 4コース 石田 11:00-12:00 4種目 800m～ 1～3コース 佳奈絵　小幡
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		★フリーコース 11:50～3～6コース
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 600m～ 1・2コース 浩史
	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10名！ 19:30-20:15 <暗闇エクササイズ> 全身シェイプ 中原	有料・女性専用！ 19:30-20:15 バランスボール &チューブ エクササイズ 前山		19:45～ 5・6コースご利用できます
			20:45-21:25 4種目メニュー 700m～ 1～3コース 浩史
20:30-21:15 はじめてキック &ウエストマニア 中原			

木

新スタジオ	スタジオ	ジム	プール
9:45-10:30 朝のヨガ 瑠沙	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		
10:45-11:30 ZUMBA <スンバ> 瑠沙	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 筋トレウォーキング 5・6コース 小幡
11:45-12:30 シェイプキック 中山	11:45-12:45 骨ナビ体操 葛綿		11:45-12:45 スイムトレーニング 1,000m～ 1～3コース 石田
定員10名！ 12:45-13:30 TRX® <ディー・アール・エックス> 中山	13:00-14:00 ストレッチヨガ 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種目フォーム 1・2コース 石田
	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 1－4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
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
	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
19:30-20:15 体幹トレーニング &ゆがみリセット 三浦			20:10-20:30 フォームアドバイス 5コース　浩史
定員10名！ 20:30-21:15 TRX® <ディー・アール・エックス> 三浦	有料・女性専用！ 20:30-21:15 ホット ベーシックヨガ 中村		20:45-21:25 スイムトレーニング 800m～ 1～3コース　浩史

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		
10:00-10:45 体幹トレーニング &ゆがみリセット 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＞	10:00-10:20 はじめてのプール <クロール習得クラス> 5コース　石田
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		10:30-10:55 初級2種目 4・5コース 目黒 10:30-10:50 フォームアドバイス 1コース 石田
	↓全会員参加OK! 12:15-13:00 筋トレ &リズム体操 倉橋		11:05-11:30 初級2種目 4・5コース 目黒 11:35-11:50 フォーム アドバイス 4コース 目黒 11:00-12:00 4種目 800m～ 1～3コース 石田
12:00-12:45 パワーキック 中原	13:15-13:35 ボールストレッチ <定員18名>		★フリーコース 11:50～3～6コース
			13:00-13:45 健康水中運動 1～3コース 佳奈絵
			14:00-14:45 4種目 500m～ 1・2コース 小幡
	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 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 <暗闇エクササイズ> ViPR（バイパー） <全身> 中山	19:30-20:15 ZUMBA <スンバ> 金子		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　小幡
20:30-21:15 <暗闇エクササイズ> BIG3 <ビッグスリー> 中山	20:30-21:15 身体調整プログラム 金子		20:45-21:25 4種目メニュー 700m～ 1～3コース 小幡

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
	10:30-11:30 体育スクール 幼児		11:00-12:00 キッズ スイミング 1・2コース
11:15-12:00 ZUMBA GOLD <スンバゴールド> 瑠沙	11:30-12:30 体育スクール 年長～2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！
	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

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。		