

アクティス 三条店 レッスンスケジュール 2019.3

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! 10:00-10:45 VIPR (ハイパー) ＜ウエスト＞ 中原	9:45-10:20 フィット 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																										
	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																										
	11:00-11:45 BIG3 ＜ビッグスリー＞ 中原	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	11:00-11:45 検定トレーニング ＆かがみりセット 中原	10:45-11:45 わくわく エアロ 坪谷	11:10-11:30 ボールストレッチ ＜定員10名＞	11:30-11:50 スタート&ターン 1.2コース 浩史 佳奈絵																						
定員12名! 12:00-12:45 シルク サスペンション 長井			*アリーコース 11:50-3-6コース				12:00-12:45 マスターズ練習会 1.2コース 浩史																						
	13:00-13:40 TRX ＜チアー-ル-エクス> 中山		13:00-13:45 アクアシェイプ 1.2コース 蓮沙	12:00-12:45 TRX ＜チアー-ル-エクス> 中山	12:05-13:05 骨盤呼吸 シェイプ 倉橋		13:00-13:45 健康水中運動 1.2コース 目黒																						
	13:00-14:00 神楽、体操エクササイズ フリービクス 笠原	13:30-13:50 ボールストレッチ ＜定員18名＞	14:00-14:45 4種目 500m～ 1.2コース 小樽	13:00-13:45 レッグマニア 中山	13:15-14:15 機能活性体操 佐藤		14:00-15:00 4種目メニユー 800m～ 1.2コース 浩史																						
			15:40-16:40 入り切 サッカースクール 年少～2年生		14:30-15:00 リンパマッサージ ＆リラクゼーション 神原		16:00-16:30 全身シェイプ																						
	16:40-17:40 野球スクール ヒキチーンスクラス	16:40-17:40 スタジ 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	15:40-16:40 ハルエスクール 年少～1年生	15:40-16:40 体育スクール 幼児		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 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	16:40-17:40 ハルエスクール 1-3年生	16:40-17:40 体育スクール 1-3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	17:40-18:40 ハルエスクール 4-6年生	17:40-18:40 体育スクール 4-6年生		19:00-20:30 競泳選手クラス																						
19:30-20:15 レックマニア 中山	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 ヒューター ワークアウト 長井	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	20:10-20:30 選替わり種目 5コース 目黒																						
20:30-21:15 体操エクササイズ 全身シェイプ 中山	20:30-21:15 骨盤リラクゼーション ＆ピラティス 目黒		20:45-21:25 4種目メニユー 700m～ 1-3コース 小樽	20:30-21:15 シルク ワークアウト 長井	20:30-21:15 やさしいヨガ あい		20:45-21:25 4種目メニユー 700m～ 1-3コース 浩史																						

※日曜日は
選替わりに
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。

11:00-13:15
成人プール
会員の資格は
ご利用いただけます！

10:45-11:30
選替わり
レッスン①
11:40-12:25
選替わり
レッスン②
＋ストレッチ

10:00-10:15
FTレ<足>
10:20-10:35
お風呂ひきしめ

10:20-10:50
選替わり種目
1.2コース

11:00-12:00
キッズ
スイミング
1.2コース

11:30-12:30
ZUMBA
GOLD
＜スピン/ボール>
蓮沙

11:30-12:00
キッズ
スイミング
1.2コース

10:00-11:00
キッズ
スイミング

9:30-10:30
体育スクール
幼児

9:00-10:00
キッズスイミング

10:00-10:20
FTレ<足>
＜クロール習得クラス>
5コース 石田

10:00-10:20
FTレ<足>

10:00-10:20
FTレ<足>

10:00-10:20
FTレ<足>