

スタジオ・プールプログラム

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日		
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:15	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	休 館 日	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
30	おはようストレッチ 10:30～11:00 横山	10:30～11:00 かんたんピクス30 大田	10:30～11:00 かんたんアクア 30 横山	10:30～10:45 おはようストレッチ 11:00～11:45 ランピング アップ45 横山	10:30～10:50 水中健康運動20 小崎		10:30～11:15 優しい エアロ45 谷	10:30～11:00 アクアキック ボクシング30 大西	10:30～11:30 跳ばない エアロ60 若山	10:30～11:00 アクアサーキット 30 山本	10:30～11:30 モーニング バラエティー60 掲示板上にて告知	10:30～10:50 水中健康運動20 吉村	10:15
11:00	10:45～11:45 アクアウォーキング 30 横山	11:15～12:15 ヨガ60 大田	11:15～11:45 かんたん クロール30 横山	12:00～12:30 ストレッチポール30 スタッフ	11:30～12:00 B-RAMP30 谷		11:30～12:00 月替わり バラエティスイム 大西	11:15～11:45 ヨガ60 宮下/大矢 掲示板上にて ご確認ください	11:45～12:45 第2・4週 お試しレッスン 掲示板上にて告知	13:00～14:00 アフタヌーン バラエティー60 掲示板上にて告知	11:00	11:00	11:00
12:00	12:00～12:30 B-RAMP30 横山	12:45～13:45 かんたん 太極拳60 羽根	13:00～13:30 ショートエアロ30 若山	12:45～13:45 ヒップホップ60 IZU	13:00～13:45 優しい エアロ45 宮下		13:00～13:45 美しい エアロ45 宮下	13:00～14:00 第2・4週 お試しレッスン 掲示板上にて告知	13:00～14:00 アフタヌーン バラエティー60 掲示板上にて告知	13:00～14:00 アフタヌーン バラエティー60 掲示板上にて告知	12:00	12:00	12:00
13:00	12:45～13:45 かんたん 太極拳60 羽根	14:00～14:45 美しい エアロ45 橋井	14:00～15:00 シェイプ15 脂肪燃焼 エアロ60 若山	14:15～15:15 ヨガ60 橋井	14:15～15:15 シェイプ15 14:15～15:15		14:15～15:15 シェイプ15 14:15～15:15	14:15～15:00 ヨガ60 大田	14:30～15:00 ストレッチ30 早川	14:15～14:45 ストレッチポール30 スタッフ	13:00	13:00	13:00
14:00	14:00～14:45 美しい エアロ45 橋井	15:15～15:45 ストレッチ30 早川	15:15～15:45 ストレッチ30 早川	14:00～14:30 かんたんアクア 30 大西	14:00～14:30 かんたんアクア 30 大西		14:00～14:30 かんたんアクア 30 大西	14:15～15:00 ヨガ60 大田	14:30～15:00 ストレッチ30 早川	14:15～14:45 ストレッチポール30 スタッフ	14:00	14:00	14:00
15:00	14:00～14:20 水中健康運動20 吉村	15:15～15:45 ストレッチ30 早川	15:15～15:45 ストレッチ30 早川	14:45～15:15 かんたん 背泳ぎ30 大西	14:45～15:15 かんたん 背泳ぎ30 大西		14:45～15:15 かんたん 背泳ぎ30 大西	14:15～15:00 ヨガ60 大田	14:30～15:00 ストレッチ30 早川	14:15～14:45 ストレッチポール30 スタッフ	15:00	15:00	15:00
15:00	15:20～15:50 ストレッチポール30 スタッフ	18:30～19:15 エンジョイランブ 45 大西	18:30～19:15 エンジョイランブ 45 大西	18:45～19:15 かんたんステップ 30 谷	18:45～19:15 かんたんステップ 30 谷		18:30～19:15 ステップ I 45 大田	18:30～19:15 ステップ I 45 大田	18:30～19:15 脂肪燃焼 エアロ45 谷	18:30～19:15 脂肪燃焼 エアロ45 谷	18:30	18:30	18:30
18:30	19:00～19:45 かんたんヨガ45 宮下	19:25～20:10 かんたん 太極拳45 羽根	19:25～20:10 かんたん 太極拳45 羽根	19:30～20:15 優しい エアロ45 谷	19:30～20:15 優しい エアロ45 谷		19:30～20:15 優しい エアロ45 大田	19:30～20:15 優しい エアロ45 大田	19:30～20:00 ストレッチ&リラク30 スタッフ	19:30～20:30 マスターズ60 練習会	19:00	19:00	19:00
19:00	20:00～21:00 脂肪燃焼 エアロ60 宮下	20:20～20:50 ショートエアロ30 大田	20:20～20:50 ショートエアロ30 大田	20:30～21:30 ヒップホップ60 YUKO	20:30～21:30 ヒップホップ60 YUKO		20:30～21:00 ストレッチポール30 スタッフ	20:30～21:00 ストレッチポール30 スタッフ	19:30～20:00 ストレッチ&リラク30 スタッフ	19:30～20:30 マスターズ60 練習会	20:00	20:00	20:00
20:00	21:15～21:45 ショートエアロ30 宮下	21:00～21:45 トライ エアロ45 大田	21:00～21:45 トライ エアロ45 大田	20:30～21:00 ショートアクア 30 谷	20:30～21:00 ショートアクア 30 谷		21:15～22:00 月替わり バラエティ45 大矢	21:15～22:00 月替わり バラエティ45 大矢	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
21:00	21:15～21:45 ショートエアロ30 宮下	21:00～21:45 トライ エアロ45 大田	21:00～21:45 トライ エアロ45 大田	20:30～21:00 ショートアクア 30 谷	20:30～21:00 ショートアクア 30 谷		21:15～22:00 月替わり バラエティ45 大矢	21:15～22:00 月替わり バラエティ45 大矢	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
22:00	21:15～21:45 ショートエアロ30 宮下	21:00～21:45 トライ エアロ45 大田	21:00～21:45 トライ エアロ45 大田	20:30～21:00 ショートアクア 30 谷	20:30～21:00 ショートアクア 30 谷		21:15～22:00 月替わり バラエティ45 大矢	21:15～22:00 月替わり バラエティ45 大矢	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00

- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。
- スタジオのみレッスン開始30分前よりジムカウンターにて参加者カードを配布致します。レッスン前に担当インストラクターにお渡し下さい。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。



アクトス
ミタス伊勢店

5月 モーニングバラエティー60

時間 10:30～11:30

日付	インストラクター	レッスン名	対象者
6日	橋井	脂肪燃焼エアロ60	初中級者
13日	宮下	脂肪燃焼エアロ60	初中級者
20日	大田	ステップ I 45 & ストレッチ15	初級者
27日	谷	ヨガ60	どなたでも

5月 アフタヌーンバラエティー60

時間 13:00～14:00

日付	インストラクター	レッスン名	対象者
6日	橋井	ポルドブラ45 & ストレッチ15	どなたでも
13日	宮下	ヨガ60	どなたでも
20日	大田	跳ばないエアロ60	初中級者
27日	谷	ステップ I 45 & ストレッチ15	初級者