

アクトス泉北原山台

月曜日	
スタジオ	プール
10:30~11:15 ♥ ヨガ 牧野 佳寿美	10:40~11:25 アクアピクス 岩崎 保
11:45~12:30 ♥ エアロピクス初級 岩崎 保	
13:00~14:00 ♥ ヨガ 坂元 有美子	13:30~14:00 すいすいクロール 山本 志也
14:15~15:00 ZUMBA 杉本 照代	
祝日の営業は18:00までです。	
19:15~20:00 ♥ ピラティス 須ノ上 舞	19:15~19:45 ♥ アクアダンベル 谷澤 佳子
20:30~21:15 ZUMBA Riepon	

スタジオ・プールタイムスケジュール表

火曜日	
スタジオ	プール
10:15~10:45 ダンス初級 永遠	
11:00~12:00 ダンス初級 永遠	11:00~11:30 アクアピクス 川崎 華奈
12:30~13:15 ♥ ピラティス MARI	
13:30~14:15 ZUMBA KINUKO	13:00~14:00 成人スクール (有料) 初心 三好 伶奈
14:30~15:30 ♥ ヨガ 辻岡 菊子	14:15~14:45 かんたん平泳ぎ 川崎 華奈
	16:30~17:40 Jrスイミング スクール (有料)
19:15~20:15 ♥ ヨガ 辻岡 菊子	
20:30~21:00 エアロピクス初級 三好 伶奈	
21:15~21:45 ストレッチ 三好 伶奈	

水曜日	
スタジオ	プール
10:30~11:30 ♥ ピラティス なほ	11:00~11:30 アクアダンベル 谷澤 佳子
11:45~12:45 ♥ ヨガ なほ	
13:15~13:45 ♥ ボディシェイパー 山本 志也	13:30~14:00 かんたんバタフライ 宮松 頼人
14:00~14:45 ZUMBA 岩崎 保	14:15~15:15 成人スクール (有料) 初級 川崎 華奈
15:00~15:45 エアロピクス初級 岩崎 保	
16:30~17:15 ウルトラ体育	16:30~17:40 Jrスイミング スクール (有料)
17:30~18:15 ウルトラ体育	
18:45~19:30 フラダンス 山内 由香里	
20:00~20:45 Enjoy★RAMP 川崎 華奈	
21:00~21:30 ♥ ボディシェイパー 川崎 華奈	

木曜日
休館日

【2025年1月～プログラム】

金曜日	
スタジオ	プール
10:30~11:15 ♥ ヨガ 辻 雅予	11:00~11:30 アクアピクス 山口 和恵
11:45~12:30 ♥ ピラティス 須ノ上 舞	
13:00~14:00 ♥ ヨガ 岸田 実千代	13:15~13:45 アクアオーキング 三好 伶奈
14:15~15:00 ZUMBA 杉本 照代	14:00~14:30 かんたん背泳ぎ 三好 伶奈
16:30~17:15 ウルトラ体育	16:30~17:40 Jrスイミング スクール (有料)
17:30~18:15 ウルトラ体育	
19:15~20:00 ZUMBA Tomoka	
20:15~21:00 パワーヨガ Tomoka	

土曜日	
スタジオ	プール
10:30~11:30 ♥ ヨガ 森本 和子	11:15~12:00 アクアピクス 松元 美穂
12:00~12:30 ♥ ボディシェイパー 山本 志也	
12:45~13:30 エアロピクス初級 明石 典子	13:15~13:45 初級4泳法 川崎 華奈
13:45~14:15 ステップ初級 明石 典子	14:00~14:30 かんたん平泳ぎ 宮松 頼人
14:30~15:15 ステップ初級 明石 典子	

日曜日	
スタジオ	プール
10:30~11:30 ♥ ヨガ 辻岡 菊子	11:00~11:30 アクアダンベル 谷澤 佳子
11:45~12:15 ボディコン 三好 伶奈	
12:30~13:15 Enjoy★RAMP 川崎 華奈	
13:30~14:00 エアロピクス初級 川崎 華奈	
はじめての方へ	
ご入会ありがとうございます。 このマークは初心者対象レッスンです。 ジムエリアでは、最初にマシンガイダンスを受講ください。 マシンガイダンスA・Bは、ご予約不要です！	
◆スタジオレッスンご参加について	
【スタジオWEB予約について】月額660円 1週間前の朝7:30よりレッスン・場所をご予約することが出来るシステム 詳細やお申し込みは、スタッフにお尋ねください。	
【レッスン予約なしのお客様】	
・当日、空きがあれば参加可能です！ ・レッスン開始30分前より抽選カードを配布 ・開始10分前より抽選番号順に抽選！	
※尚、プールレッスンは当日レッスン開始30分前よりライフガードより整理番号を配布しております！お水着に着替えてプールにて整理番号をご確認ください	

- 14:30~15:30 の箇所は、改定した箇所となります。
- 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。(ジムのレッスンは途中入退場可)
- 都合により、クラスを変更する場合があります。
- プールでのレッスンに関しましては、レッスン開始5分前よりコース変更を行います。また、参加人数により2~3コース使用致します。(20名以上は3コース)ご協力お願い致します。
- プールご利用前は必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料は全て落としてからご利用下さい。