アクトス盛岡

# アクトス盛岡　スタジオ・プールプログラム週間予定表　2025.4～

## 月曜日

**スタジオ**
- 10:45～11:30 リトモス 東野
- 11:45～12:30 BAILA BAILA 月岡
- 13:00～13:45 ファンクショナルローラーピラティス 岡田
- 14:00～14:45 ステップ初級 佐藤
- 19:00～19:30 SHAPE×BOX スタッフ
- 19:45～20:30 ステップ初級 遠藤
- 20:45～21:15 BATTLE×BOX 遠藤

**プール**
- 10:45～11:15 初級背泳ぎ スタッフ
- 11:30～12:00 スイム600 スタッフ
- 12:15～12:45 はじめてスイム スタッフ
- 19:00～19:30 はじめてスイム スタッフ

## 火曜日

**スタジオ**
- 10:15～10:45 エアロビクス初級 月岡
- 11:00～11:30 ステップ初級 月岡
- 11:45～12:30 パワーヨガ 藤原
- 12:45～13:30 ノンストップBAILA 木村
- 13:45～14:30 ZUMBA 木村
- 14:45～15:30 リトモス 東野
- 19:00～19:45 メガダンス 千葉
- 20:00～20:45 ピラティス 伊東

**プール**
- 10:45～11:15 初級4泳法 吉田
- 11:30～12:00 中級バタフライ 吉田
- 19:00～19:30 初級クロール スタッフ
- 19:45～20:15 スイム400 スタッフ

## 水曜日

**スタジオ**
- 10:15～11:00 ヨガ 藤原
- 11:15～12:00 BAILA BAILA 木村
- 12:15～13:00 メガダンス 東野
- 13:15～13:45 ADJUST×BOX スタッフ
- 14:00～14:30 ステップ初級 遠藤
- 14:45～15:30 BATTLE×BOX 遠藤
- 19:00～19:30 エアロビクス初級 木村
- 19:45～20:30 ZUMBA 木村
- 20:45～21:30 ヨガ 綾野

**プール**
- 11:00～11:30 アクアウォーキング スタッフ
- 11:45～12:15 アクアダンベル スタッフ
- 12:30～13:15 マスターズ スタッフ
- 19:00～19:30 スイム400 スタッフ
- 19:45～20:15 アクアウォーキング スタッフ

## 木曜日

休館日

## 金曜日

**スタジオ**
- 10:45～11:15 エアロビクス初級 佐藤
- 11:30～12:15 ステップ初級 佐藤
- 12:30～13:15 ヨガ 岡田
- 14:00～14:45 ヨガ 藤原
- 15:00～15:45 ZUMBA 木村
- 19:00～19:45 ダンス初級 東野
- 20:00～20:45 リトモス 東野

**プール**
- 10:45～11:15 初級クロール スタッフ
- 11:30～12:00 中級平泳ぎ スタッフ
- 13:45～14:30 アクアウォーキング 岡田
- 19:00～19:30 はじめてスイム スタッフ

## 土曜日

**スタジオ**
- 10:30～11:15 ピラティス 佐藤
- 11:30～12:15 BAILA BAILA 伊東
- 12:45～13:30 パワーヨガ 藤原
- 13:45～14:00 ショートレッスン
- 14:15～14:45 SHAPE×BOX スタッフ
- 15:00～15:45 リトモス 千葉
- 19:00～19:45 バラエティ 伊東

**プール**
- 10:45～11:15 初級クロール スタッフ
- 11:30～12:00 スイム600 スタッフ
- 14:15～15:00 マスターズ スタッフ

## 日曜日

**スタジオ**
- 10:30～11:15 エアロビクス初級 月岡
- 11:30～12:00 ステップ初級 月岡
- 12:15～13:00 メガダンス 東野
- 13:15～14:00 リトモス 東野
- 14:15～15:00 バラエティ 週替わり

★バラエティは
担当者・又はクラス内容が毎週変更になるお楽しみクラスです。
クラスの案内は館内掲示板でご確認ください。
または「アクトス盛岡」と検索いただき、HPにてご確認くださいませ。

■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。
■キャンセルは30分前までとし、お客様ご自身で手続きをお願い致します。（電話でのキャンセルは出来ません）
■都合により、クラスを変更する場合があります。