2026年1月1日改定

スタジオ・プール プログラム

アクトス豊橋

	月曜日			火曜日			水曜日			木	金曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール		スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	1
10:00																			10:00
30														10:30~11:15			10:30~11:15		30
				10:45~11:30				10:45~11:00				10:45~11:00	10:45~11:30	ピラティス45			ダンス初級45		
11:00	11:00~11:30			ピラティス45		11:00 11:00		コレクティブEX	アクアビクス30		POWER × BOX30	シェイプTIME	アクアビクス45	佐藤			アンドレイア		11:00
	ADJUST × BOX30			佐藤		アクアウォーキング30	豊田		石井		山田		るみ					-	
30	キャスト					キャスト	11:30~12:15				11:30~12:15			11:30~12:00			11:30~11:45		30
	11:45~12:15 AERO × BOX I 30			11:45~12:30			ZUMBA45				リトモス45		11:45~12:15	ョガ30 佐藤			コレクティブEX		
12:00	キャスト			ヨガ45		12:00~12:30	豊田				金田		おためしスイム (平泳ぎ)				12:00~12:45 SHAPE ×		12:00
	12:30~12:45			野口		おためしスイム (背泳ぎ)	12:30~13:15				12:30~13:00	1	12:30~13:15	12:15~12:45			BOX45		
30	コレクティブEX						ダンス初級45	12:45~13:00			RESET × BOX30)	プライベート	アンドレイア			池谷		30
	13:00~13:45			13:00~13:30			ダンへ初 (シェイプTIME			鈴木(浩)		スイム(有料)	13:00~13:30			13:00~13:30		
13:00	リトモス45			POWER × BOX30			アンドレイア			休	13:15~14:00		池谷	エアロビクス初中級30		13:15~14:00			13:00
30				早戸						館	パワーヨガ45			豊田		アクアビクス45	池谷		30
30	金田			13:35~13:45 ストレッチ		13:45~14:30	13:45~14:30		13:45~14:15	日				13:45~14:30			13:45~14:30		. 30
14:00	14:00~14:45		14:00~14:30	14:00~14:45	14:05~14:20	アクアビクス45	ヨガ45		おためしスイム		鈴木(浩)		14:00~14:30	ZUMBA45		野口	ADJUST × BOX &		14:00
	ヨガ45		アクアダンベル30	ピラティス45	コレクティブEX	77727740			(パタフライ)		14:15~15:00		アクアビクス30	# 5			コレクティブ		
30 /	松士 (洪)		池谷	佐藤		野口	結城		14:30~15:00		ヨガ45		石井	豊田			キャスト		30
	鈴木(浩)		14:45~15:15			14:45~15:15	14:45~15:30		アクアダンベル30		野口			14:45~15:30					
15:00	15:00~15:30 RESET×BOX30		おためしスイム (クロール)	15:00~15:30 AERO × BOX I 30		すいすいスイム (週替わり)	パワーヨガ45		山田					バラエティ			ı 		15:00
	鈴木(浩)		(0)	キャスト			結城				15:15~15:45			担当					
30	15:45~16:15			15:45~16:15		15:30~16:00 プライベート	15:45~16:15				野口	′			>				30
	POWER × BOX30			ADJUST × BOX30		スイム(有料) 池谷	RESET × BOX30				16:00~16:15	1			扣业本	、レッスン	内容は		
16:00	早戸			キャスト		他在	結城				シェイプTIME								16:00
												別紙をご確認く			ださい				
30												†			n).				30
										•	1			19:00~19:45					1
19:00	19:15~20:00			19:15~20:00		19:15~19:45	19:15~20:00							エアロビクス			調整系	カニフ	
30	エアロビクス 初級45			リトモス45		おためしスイム	ピラティス45		19:30~20:00		19:30~20:15		19:30~20:00	初級45				:77^	
				^ —		(バタフライ)	/L-++-		おためしスイム		ヨガ45		おためしスイム	るみ			エアロネ	系クラス	
20:00	るみ			金田			佐藤		(クロール)		& + (:#)		(背泳ぎ)	20:00~20:45			_, _,		
	20:15~21:00			20:15~20:45			20:15~21:00		20:15~20:45		鈴木(浩)			エアロビクス 中級45			カルチャー	-系クラス	
30	ステップ初級45		20:30~21:00	SHAPE × BOX30			ストレッチ& リラクゼーション45		アクアビクス30		20:30~21:00			るみ					4
	るみ		すいすい すいま―ず30	池谷			佐藤		池谷	休館	エアロビクス初級30 金田			-007			アクトスBC)Xシリーズ	4
21:00	U -7		, , , , , ,	21:00~21:30 ADJUST × BOX30						日									4
				キャスト			21:15~22:00				21:15~22:00	1					アクトスRAI	MPシリーズ	
30				1 1731			中級45				リトモス45								
							前田				金田						シェイプ・コ	レクトTIME	
22:00																		5-7	1
20																	1	クア	
30	I											•					-		-

- ◆ 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。また途中退出後の再入場もご遠慮ください。
- ◆ 都合により、急遽クラスを変更・中止する場合がございます。
- ◆ 枠を赤色四角で囲ってあるレッスンは内容(担当者)変更箇所、赤文字は時間変更箇所です。ご注意ください。
- ◆ プライベートスイムは予約が必要です。ご希望の方はフロントまたは各コーチにご相談ください。