

2025年10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
									休館日								
													10:30～11:15			10:30～11:15	
11:00～11:30			10:45～11:30		11:00～11:30	10:45～11:15	10:45～11:00	10:45～11:15		10:45～11:15	10:45～11:00	10:45～11:30	10:30～11:15			ダンス初級45	
ADJUST×BOX30			ピラティス45		アクアウォーキング30	エアロビクス初級30	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	ピラティス45			アンドレイア	
キャスト			佐藤		キャスト	豊田		石井		山田		るみ	佐藤				
11:45～12:15			11:45～12:30			11:30～12:15				11:30～12:15			11:30～12:00			11:30～11:45	
AERO×BOX I 30			ヨガ45		12:00～12:30	ZUMBA45				リトモス45		おためしスイム (クロール)	ヨガ30			コレクティブEX	
キャスト			野口		おためしスイム (バタフライ)	豊田				金田			佐藤			12:00～12:45	
12:30～12:45						12:30～13:15							12:15～12:45			SHAPE×BOX45	
コレクティブEX						ダンス初級45	12:45～13:00			12:30～13:00		12:30～13:15	バレトン30			池谷	
13:00～13:45			13:00～13:30			アンドレイア	シェイプTIME			RESET×BOX30		プライベート スイム(有料)	アンドレイア			13:00～13:30	
リトモス45			POWER×BOX30							鈴木(浩)		池谷	13:00～13:30			ADJUST×BOX30	
金田			早戸							13:15～14:00			豊田	13:15～14:00		キャスト	
14:00～14:45		14:00～14:30	13:35～13:45 ストレッチ		13:45～14:30	13:45～14:30		13:45～14:15	休館日	パワーヨガ45			13:45～14:30		アクアビクス45	13:45～14:30	
ヨガ45		アクアウォーキング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 (平泳ぎ)		鈴木(浩)		14:00～14:30	ZUMBA45			バラエティ	
キャスト		キャスト	ピラティス45	コレクティブEX	野口	結城		14:30～15:00		ヨガ45		アクアビクス30	豊田			担当	
鈴木(浩)		14:45～15:15	佐藤		14:45～15:15	14:45～15:30		アクアダンベル30		野口			14:45～15:30				
15:00～15:30		おためしスイム (背泳ぎ)	15:00～15:30		すいすいスイム (週替わり)	パワーヨガ45				15:15～15:45			バラエティ				
RESET×BOX30			AERO×BOX I 30			結城				エアロビクス初級30			担当				
鈴木(浩)			キャスト		15:30～16:00					野口							
15:45～16:00			15:45～16:15		プライベート スイム(有料)	15:45～16:15				16:00～16:15							
コレクティブEX			ADJUST×BOX30		池谷	RESET×BOX30				シェイプTIME							
			キャスト			結城											
									休館日								
19:15～20:00			19:15～20:00		19:15～19:45	19:15～20:00		19:30～20:00	休館日	19:30～20:15		19:30～20:00	19:00～19:45			調整系クラス	
エアロビクス 初級45			リトモス45		おためしスイム (クロール)	ピラティス45		おためしスイム (背泳ぎ)		ヨガ45		おためしスイム (平泳ぎ)	エアロビクス 初級45			エアロ系クラス	
るみ			金田			佐藤				鈴木(浩)			るみ				
20:15～21:00		20:30～21:00	20:15～20:45			20:15～21:00		20:15～20:45		20:30～21:00			20:00～20:45			カルチャー系クラス	
ステップ初級45		すいすい すいまーず30	SHAPE×BOX30			ヨガ45		アクアビクス30		エアロビクス初級30			エアロビクス 中級45			アクトスBOXシリーズ	
るみ			池谷			野口		池谷		金田			るみ				
			21:00～21:30							21:15～22:00						アクトスRAMPシリーズ	
			ADJUST×BOX30			エアロビクス 中級45				リトモス45							
			キャスト			前田				金田						シェイプ・コレクトTIME	
																アクア	

担当者、レッスン内容は
別紙をご確認ください

- ◆ 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。