アクトスー宮西

【 ス タ ジ オ ・ プ ー ル 】 プ ロ グ ラ ム 表

2025.1月改訂

月曜日

スタジオA	スタジオB	ジム	プール
10:15～11:00 ステップ初級 浅井	10:15～10:30 コレクトTIME 10:30～10:45 シェイプTIME	10:45～11:00 はじめてガイダンスB	
11:15～12:00 ダンス初級 新頭	11:10～11:55 パワーヨガ 森	11:30～11:45 はじめてガイダンスA	11:15～12:00 アクアビクス 余語
12:15～13:00 エアロビクス初級 森	12:30～13:00 ストレッチポール キャスト		
13:15～14:00 エアロビクス中級 岩田	13:20～13:50 バトルミックス 森下	14:00～14:15 はじめてガイダンスB	13:45～14:15 初級スイム
14:15～14:45 ボディシェイパー 森下	14:10～14:55 ヨガ 加藤		14:30～15:00 中級スイム
15:05～15:50 ZUMBA 松下		15:30～15:45 はじめてガイダンスA	15:15～15:45 上級スイム

≪初級・中級スイム≫
12月・1月 ：平泳ぎ

スタジオA	スタジオB	ジム	プール
	19:00～19:10 プチレッスン	19:15～19:30 はじめてガイダンスB	
19:15～20:00 エアロビクス初級 岩田	19:30～20:00 ボディコン 山下 担当者変更		
20:15～21:00 ZUMBA rico	20:20～21:05 Enjoy★RAMP 山下 担当者変更	20:15～20:30 はじめてガイダンスA	20:15～20:45 アクアビクス 森下

火曜日

スタジオA	スタジオB	ジムフロア	プール
10:15～11:00 ヨガ 奥田		10:45～11:00 はじめてガイダンスA	
11:20～12:05 ボディコン 渡辺	11:15～12:00 Enjoy★RAMP 森下	11:30～11:45 はじめてガイダンスB	
	女性限定 12:20～12:50 B-RAMP 渡辺		
13:00～13:45 バレトン 大島			
14:05～14:50 エアロビクス初級 安井		14:00～14:15 はじめてガイダンスA	13:45～14:45 成人（初級）スイミングスクール〈有料〉
	14:55～15:25 ストレッチポール キャスト		
15:30～16:15 ダンス初級 WUKE		15:30～15:45 はじめてガイダンスB	15:00～16:00 成人（中級）スイミングスクール〈有料〉

スタジオA	スタジオB	ジムフロア	プール
19:00～20:00 SALSATION 大橋	時間変更 19:10～19:55 エアロビクス初級 加藤	19:15～19:30 はじめてガイダンスA	
20:15～21:00 エアロビクス中級 岩田	20:10～20:55 ピラティス 加藤	20:15～20:30 はじめてガイダンスB	19:30～20:30 成人スイミングスクール〈有料〉 20:45～21:15 初級スイム

水曜日

スタジオA	スタジオB	ジムフロア	プール
10:15～10:45 エアロビクス初級 小笠原	10:15～10:30 ストレッチ	10:45～11:00 はじめてガイダンスB	
11:00～11:45 BAILA BAILA 小笠原	11:05～11:50 ピラティス 浅野	11:30～11:45 はじめてガイダンスA	11:15～11:45 アクアダンベル 野々垣
12:00～12:45 フラダンス NAMIE	12:10～12:40 ANIMAL MOVE 浅野		12:15～12:45 はじめてスイム
13:00～13:30 ボディシェイパー 山路			13:00～13:30 初級スイム
14:00～14:45 ZUMBA rico	13:40～14:10 トランポ 渡辺	14:00～14:15 はじめてガイダンスB	13:45～14:15 中級スイム
	15:00～15:45 パワーヨガ rico	15:30～15:45 はじめてガイダンスA	

≪初級・中級スイム≫
12月・1月 ：クロール

スタジオA	スタジオB	ジムフロア	プール
19:00～20:00 SALSATION Tomoko	時間変更 19:20～19:50 トランポ 森下	19:15～19:30 はじめてガイダンスB	
20:15～21:00 エアロビクス中級 水谷	20:05～21:05 SMART×BOX 森下	20:15～20:30 はじめてガイダンスA	

レッスン内容変更（1ヶ月限定）
新レッスン導入

木曜日は休館日です。

金曜日

スタジオA	スタジオB	ジムフロア	プール
	10:15～11:00 ピラティス 高橋（美）	10:45～11:00 はじめてガイダンスA	10:45～11:15 アクアウォーキング キャスト
11:15～12:00 エアロビクス初中級 高橋（美）	11:20～11:50 ボール 高橋（直）	11:30～11:45 はじめてガイダンスB	11:30～12:30 成人（中級） スイミングスクール〈有料〉
12:15～13:00 バレトン 森	12:10～12:55 ヨガ 浅野		
13:15～14:00 BAILA BAILA 森		14:00～14:15 はじめてガイダンスA	14:00～15:00 成人（中級） スイミングスクール〈有料〉
14:20～14:50 ボディコン 渡辺	14:10～14:55 エアロビクス中級 HORRY		
	15:15～15:45 からだリセット 浅野	15:30～15:45 はじめてガイダンスB	
15:30～16:15 ダンス初級 WUKE			

スタジオA	スタジオB	ジムフロア	プール
19:10～19:55 CHOREOLOGY 佐藤 瞳	19:00～19:45 エアロビクス初級 浅井	19:15～19:30 はじめてガイダンスA	
20:10～20:55 BAILA BAILA 森	時間変更 20:00～20:45 エアロビクス初中級 水谷	20:15～20:30 はじめてガイダンスB	20:15～20:45 アクアダンベル 山下
時間変更	時間変更 21:00～21:30 ピラティス 水谷		

土曜日

スタジオA	ジムフロア	プール
10:15～11:00 エアロビクス初中級 小笠原	10:45～11:00 はじめてガイダンスB	
11:15～12:00 ZUMBA 小笠原	11:30～11:45 はじめてガイダンスA	
12:15～12:45 ANIMAL MOVE 渡辺		
13:00～13:30 ボディコン 渡辺		
AまたはBスタジオ 13:45～14:15 バラエティ キャスト	14:00～14:15 はじめてガイダンスB	
14:30～15:15 ヨガ キャスト		14:30～15:15 アクアビクス 後藤（直）
	15:30～15:45 はじめてガイダンスA	

スタジオA	スタジオB	ジムフロア
19:15～20:00 バラエティ IR		
20:15～21:00 バラエティ IR		

日曜日

スタジオA	スタジオB	ジムフロア
10:15～10:25 プチレッスン		
10:45～11:30 ヨガ 奥田	担当者変更 10:40～11:25 Enjoy★RAMP 山下	10:45～11:00 はじめてガイダンスA
		11:30～11:45 はじめてガイダンスB
時間変更 11:45～12:15 ボディコン 山下		
時間変更 12:30～13:15 エアロビクス初級 森下		
13:40～14:25 BAILA BAILA 後藤（清）		14:00～14:15 はじめてガイダンスA
14:45～15:45 SALSATION 後藤（清）		15:30～15:45 はじめてガイダンスB

初めての方も安心のクラスです。

【スタジオレッスンのご案内】
- ●WEB予約にて1週間前からご予約が可能です。（660円税込/月）フロントにてオプション加入お手続きが必要です。
- ●当日、定員に空きがある場合にはご予約されていない方もご参加が可能です。

※WEB予約詳細は館内掲示をご覧ください。

【プールコースのご案内】
- ●アクアビクス：通常2コース　25人以上で3コース
- ●スイミング無料レッスン：通常1コース　11人以上で2コース
- ●スイミング有料レッスン:5名まで1コース　6名以上で2コース

【スイム無料レッスンのご案内】
- ●レッスン開始30分前よりフロントにて参加札を配布します。