アクトスー宮西

【 ス タ ジ オ ・ プ ー ル 】 プ ロ グ ラ ム 表

2025.6月改訂

月曜日

スタジオA
- 10:15～11:00 ステップ初級 浅井
- 11:15～12:00 ダンス初級 新頭
- 12:15～13:00 エアロビクス初級 森
- 13:15～14:00 エアロビクス中級 岩田
- 14:15～14:45 POWER×BOX 浅野 ※担当者変更
- 15:05～15:50 ZUMBA 松下

スタジオB
- 10:15～10:30 コレクトTIME
- 10:30～10:45 シェイプTIME
- 11:10～11:55 パワーヨガ 森
- 12:30～13:00 ADJUST×BOX キャスト
- 13:20～13:50 BATTLE×BOX 味岡 ※担当者変更
- 14:10～14:55 ヨガ 加藤
- 19:15～20:00 エアロビクス初級 岩田
- 19:30～20:00 SHAPE×BOX 山下
- 20:15～21:00 ZUMBA rico
- 20:20～21:05 Enjoy★RAMP 山下

ジム
- 10:30～20:30 ガイダンス いつでも受講可能◎ ※スタジオの抽選等でお待ちいただく場合もございます

プール
- 11:15～12:00 アクアビクス 余語
- 13:45～14:15 初級スイム
- 14:30～15:00 中級スイム
- 15:15～15:45 上級スイム
- 20:15～20:45 アクアビクス 味岡 ※担当者変更

≪初級・中級スイム≫ 6月・7月 ：バタフライ

火曜日

スタジオA
- 10:15～11:00 ヨガ 奥田
- 11:20～12:05 SHAPE×BOX 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
- 15:30～16:15 ダンス初級 WUKE
- 19:00～20:00 SALSATION 大橋
- 20:15～21:00 エアロビクス中級 岩田

スタジオB
- 11:15～12:00 Enjoy★RAMP 野口
- 12:20～12:50 B-RAMP 渡辺 ※女性限定
- 14:55～15:25 ADJUST×BOX キャスト
- 19:10～19:55 エアロビクス初級 加藤
- 20:10～20:55 ピラティス 加藤

ジムフロア
- 10:30～20:30 ガイダンス いつでも受講可能◎ ※スタジオの抽選等でお待ちいただく場合もございます

プール
- 13:45～14:45 成人（初級）スイミングスクール〈有料〉
- 15:00～16:00 成人（中級）スイミングスクール〈有料〉
- 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
- 10:15～10:45 エアロビクス初級 かおる
- 11:00～11:45 BAILA BAILA かおる
- 12:00～12:45 フラダンス あい
- 13:00～13:30 POWER×BOX 山路
- 14:00～14:45 ZUMBA rico
- 19:00～20:00 SALSATION Tomoko
- 20:15～21:00 ZUMBA ナタリー

スタジオB
- 10:15～10:30 ストレッチ
- 11:05～11:50 ピラティス 浅野
- 12:10～12:40 ANIMAL×BOX 浅野
- 13:40～14:10 トランポ 渡辺
- 15:00～15:45 パワーヨガ rico
- 19:20～19:50 トランポ 山下
- 20:10～20:55 SMART×BOX 野口 ※レッスン内容変更

ジムフロア
- 10:30～20:30 ガイダンス いつでも受講可能◎ ※スタジオの抽選等でお待ちいただく場合もございます

プール
- 11:15～11:45 アクアダンベル 味岡 ※担当者変更
- 13:00～13:30 初級スイム
- 13:45～14:15 中級スイム
- 16:40～17:50 ジュニアスイミングスクール〈有料〉

≪初級・中級スイム≫ 6月・7月 ：背泳ぎ

木曜日は休館日です。（ジュニアスイミングのみ開校）

金曜日

スタジオA
- 11:15～12:00 エアロビクス初中級 高橋（美）
- 12:15～13:00 バレトン 森
- 13:15～14:00 BAILA BAILA 森
- 14:20～14:50 SHAPE×BOX 渡辺
- 15:30～16:15 ダンス初級 WUKE
- 19:05～19:50 CHOREOLOGY 佐藤 瞳
- 20:05～20:50 BAILA BAILA 森

スタジオB
- 10:15～11:00 ピラティス 高橋（美）
- 11:20～11:50 BALANCE×BOX 高橋（直）
- 12:10～12:55 YOGA×BOX 浅野
- 14:10～14:55 エアロビクス中級 HORRY
- 15:15～15:45 RESET×BOX 浅野
- 19:00～19:45 エアロビクス初級 浅井
- 20:00～20:45 エアロビクス初中級 水谷
- 21:00～21:30 ピラティス 水谷

ジムフロア
- 10:30～20:30 ガイダンス いつでも受講可能◎ ※スタジオの抽選等でお待ちいただく場合もございます

プール
- 10:45～11:15 アクアウォーキング キャスト
- 11:30～12:30 成人（中級）スイミングスクール〈有料〉
- 14:00～15:00 成人（中級）スイミングスクール〈有料〉
- 16:40～19:00 ジュニアスイミングスクール〈有料〉
- 20:15～20:45 アクアダンベル 山下

土曜日

スタジオA
- 10:15～11:00 エアロビクス初中級 かおる
- 11:15～12:00 ZUMBA かおる
- 12:15～12:45 SHAPE×BOX 渡辺
- 13:00～13:30 バラエティ キャスト ※AまたはBスタジオ
- 13:45～14:30 ヨガ キャスト
- 19:15～20:00 バラエティ IR
- 20:15～21:00 バラエティ IR

ジムフロア
- 10:30～20:30 ガイダンス いつでも受講可能◎ ※スタジオの抽選等でお待ちいただく場合もございます

プール
- 8:30～10:50 ジュニアスイミングスクール〈有料〉
- 13:00～13:45 アクアビクス 後藤（直）
- 14:10～15:20 ジュニアスイミングスクール〈有料〉

日曜日

スタジオA
- 10:15～10:25 プチレッスン
- 10:45～11:30 ヨガ 奥田
- 11:45～12:15 SHAPE×BOX 山下
- 12:30～13:15 AERO×BOX Ⅰ 味岡 ※担当者変更
- 13:40～14:25 BAILA BAILA 後藤（清）
- 14:45～15:30 SALSATION 後藤（清）

スタジオB
- 10:40～11:25 Enjoy★RAMP 山下

ジムフロア
- 10:30～16:30 ガイダンス いつでも受講可能◎ ※スタジオの抽選等でお待ちいただく場合もございます

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。