アクトス彦根

スタジオ・プールプログラム週間予定表 2026.11～

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
												（第1・3）～10:00 Jrスイミング（有料）
10:00～10:30 RESET×BOX 大森		10:15～11:00 ダンス初級 NAHO		9:50～10:35 ピラティス 武若			10:00～11:00 ヨガ 大森		9:45～12:00 Jrスイミング スクール （有料）			
10:45～11:45 ヨガ 大森	11:20～11:50 はじめてスイム	11:15～12:00 ヨガ NAHO	10:50～12:00 中級 一般 スイミング （有料）	10:50～11:35 エアロビクス初級 武若	10:45～11:15 アクアビクス 柴辻 11:20～11:50 はじめてスイム		10:45～11:30 エアロビクス初級 大森 11:45～12:15 ステップ初級 大森	10:50～12:00 中級 一般 スイミング （有料）	11:15～11:45 エアロビクス初級 大森			10:30～11:15 Jrスイミング 1日体験（有料）
	12:00～13:10 初級 一般 スイミング （有料）	12:15～12:45 BALANCE×BOX 酒村	12:00～13:10 初級 一般 スイミング （有料）	11:50～12:35 RITMOS 酒村	12:00～13:10 初級 一般 スイミング （有料）			12:00～13:10 初級 一般 スイミング （有料）				
		14:25～14:40 シェイプTIME(美脚・美尻) 多目的ルーム				14:40～14:55 シェイプTIME（お腹・ウエスト） 多目的ルーム						
13:45～14:15 SHAPE×BOX 柴辻		13:45～14:15 AERO×BOX Ⅰ 酒村	13:40～14:50 中級 一般 スイミング （有料）	13:45～14:30 ZUMBA 國枝		休館日	13:45～14:45 RITMOS 鈴木	13:50～14:20 はじめてスイム	13:30～14:15 ZUMBA MAYUMI	13:45～19:00 Jrスイミング スクール （有料）	13:30～ バラエティ	
14:30～15:15 ダンス初級 國枝		14:45～15:30 ヨガ 酒村		14:45～15:15 BALANCE×BOX 酒村	14:45～15:15 アクアウォーキング 佐々木			14:30～15:00 アクアダンベル 佐々木	14:30～15:00 ADJUST×BOX MAYUMI			
	15:30～19:00 Jrスイミング スクール （有料）		15:30～19:00 Jrスイミング スクール （有料）		15:30～20:00 Jrスイミング スクール （有料）		15:00～16:00 ヨガ NORI	15:30～19:00 Jrスイミング スクール （有料）				
19:30～20:15 SHAPE×BOX 柴辻	19:20～19:50 はじめてスイム	19:15～19:45 POWER×BOX 佐々木		19:30～20:15 ZUMBA MAYUMI			19:20～20:05 バラエティ					
	20:00～21:10 初級 一般 スイミング （有料）	20:00～21:00 RITMOS 鈴木	20:00～20:30 アクアビクス 柴辻	20:30～21:00 ADJUST×BOX MAYUMI	20:10～21:20 中級 一般 スイミング （有料）		20:15～21:00 ヨガ 酒村	20:00～21:10 中級 一般 スイミング （有料）		20:00～21:10 中級 一般 スイミング （有料）		

金曜日、日曜日のバラエティの詳細は
別紙にてご案内致します。

スタジオプログラムへの参加がWEB予約が出来ます
※ご予約にはオプションへのお申込手続きが必要です。

各スタジオ定員	
ヨガ・RESET×BOX ピラティス	45名
エアロ・BATTLE×BOX RITMOS・ZUMBA ダンス初級 DANCE×BOX	40名
ステップ SHAPE×BOX	30名
B-RAMP Enjoy★RAMP	25名
POWER×BOX ADJUST×BOX BALANCE×BOX	20名

■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。■都合により、クラスを変更・中止する場合があります。

■スタジオプログラムに当日枠で参加される方はレッスン開始30分前より配布する参加カードをお取り下さい。

変更点です

スタジオ・アクアプログラムに関するメール配信は
右記QRコードからご登録下さい

ステップ①

ステップ②