

アクトスwill松山

スタジオ・プールタイムスケジュール表 2026年7月～

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	ハッピー	スマイル	プール	ハッピー	スマイル	プール	ハッピー	スマイル	プール	ハッピー	スマイル	プール	ハッピー	スマイル	プール	ハッピー	スマイル	プール	ハッピー	スマイル	プール
10:00																					
10:15~11:00	ZUMBA 徳森 美奈子			ヨガ 須賀 美香			ヨガ 岡野 友里								エアロビクス 初級 上森 幸子			エアロビクス 初級 田頭 菜穂			10:15~10:45 B-RAMP ~女性限定~ 三木 沙織
11:00																					
11:15~12:00	ヨガ 宇高 佑美			AERO×BOX I 吉村 望			SHAPE×BOX 吉村 望														11:00~11:30 SHAPE×BOX 三木 沙織
12:00																					
13:00																					
13:15~13:45	エアロビクス 初級 上森 幸子			ZUMBA 徳森 美奈子			美温活 リンパストレッチ 古谷 莉沙														13:15~14:15 バラエティー レッスン
14:00																					
14:10~14:55	ピラティス 生田 早苗			エアロビクス 初中級 徳森 美奈子			リトモス 古谷 莉沙														14:30~15:15 RESET×BOX 三木 沙織
15:00																					
15:15~15:45	BODY COMBAT 萩山 未来			ヨガ 宇高 佑美			ADJUST×BOX I スタッフ														
16:00																					
17:00																					
18:00																					
19:00																					
19:15~20:00	BODY COMBAT 萩山 未来			BODY ATTACK MARIKO			ZUMBA moco														
20:00																					
20:15~21:00	リトモス 古谷 莉沙			ZUMBA MARIKO			ヨガ 久門 佑生														
21:00																					
21:15~22:00	美温活 リンパストレッチ 古谷 莉沙			ピラティス 上田 英子																	
22:00																					
30																					



～プライベートスイム(有料)～  
**1人 15分 1,650円**  
 マンツーマンで目的に合わせた  
 レッスンを受けることができます。  
 事前にご予約をお願い致します。

●マークはシューズ無しで参加頂けます。 ●マークは初めての方におすすめのレッスンです。  
 ■安全管理上、レッスン開始以降の途中入退場はご遠慮ください。  
 ■スタジオプログラムは、オプションのレッスンWEB予約で事前ご予約またはレッスン開始30分前よりジムエアボードに参加カードを設置いたしますのでお取りいただき、レッスン開始前に担当インストラクターにお渡し下さい。  
 ■都合により、クラスを変更する場合があります。  
 ■プールでのレッスンに関しましては、レッスン開始10分前よりコース変更を行います。ご協力お願い致します。