



	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	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール		スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール
10:00	10:00~10:45 エアロピクス初級45 杉浦	NEW	10:15~10:45 アクアピクス30 神ノ川	10:00~10:45 ステップ初級45 渡辺	変更	10:15~10:45 アクアピクス30 神谷	10:00~10:45 パレトン45 飯島	変更		10:00~10:30 BATTLE×BOX30 平林		10:15~10:45 アクアピクス30 志賀	10:00~10:45 パレトン45 柴田	変更	10:15~10:45 アクアダンベル30 新聞	10:00~10:45 ZUMBA45 恒川		10:15~10:45 アクアピクス30 平林	
11:00	11:00~11:45 ステップ初級45 杉浦	シェイプTIME	10:50~12:00 マスターズ スイミングスクール (有料)	11:00~11:45 エアロピクス初級45 渡辺	コレクトTIME	11:00~11:45 YOGA×BOX45 神ノ川	11:00~11:45 マスターズ スイミングスクール (有料)	変更		10:45~11:30 エアロピクス中級45 後藤		10:50~12:00 マスターズ スイミングスクール (有料)	11:00~11:45 エアロピクス初級45 柴田		11:00~13:30 ジュニア スイミング スクール	11:00~11:45 エアロピクス初級45 恒川			
12:00	12:00~12:45 ヨガ45 後藤			12:00~12:30 BALANCE×BOX30 平林	変更	12:00~12:30 POWER×BOX30 新聞				12:00~12:45 RESET×BOX45 志賀		12:10~12:40 すいすいウロール		変更					
13:00	13:00~13:45 エアロピクス初級45 後藤	NEW	13:30~14:00 アクアダンベル30 森田	12:45~13:30 ヨガ45 畔柳	女性限定	13:10~13:55 エアロピクス初級45 後藤	13:30~14:00 アクアダンベル30 佐藤	変更		13:00~13:45 ヨガ45 志賀			12:45~13:30 ヨガ45 林田	13:05~13:20 シェイプTIME		13:05~13:20 シェイプTIME			
14:00	14:15~15:00 ピラティス45 森下			14:10~14:40 B-RAMP30 神ノ川		14:10~14:55 ヨガ45 後藤				14:15~15:00 ZUMBA45 森下	変更	14:00~15:10 マスターズ スイミングスクール (有料)	13:45~14:15 SHAPE×BOX30 神谷		13:30~14:15 ZUMBA45 金子	14:30~15:00 POWER×BOX30 平林	変更		
15:00			15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール			14:00~15:10 マスターズ スイミングスクール (有料)						15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール	14:30~15:00 AERO×BOX I 30 神谷		14:30~20:10 ジュニア スイミング スクール				
19:00	19:30~20:00 AERO×BOX I 30 神谷		15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール	19:15~20:00 ZUMBA45 川下		15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール	19:15~20:00 ステップ初級45 嶋田			19:30~20:15 ZUMBA45 鈴木		15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール	14:30~20:10 ジュニア スイミング スクール						
20:00	20:15~21:00 Enjoy★RAMP45 平林	シェイプTIME		20:30~21:00 BATTLE×BOX30 角谷	20:05~20:20	20:30~21:00 アクアダンベル30 森田	20:15~21:00 エアロピクス初級45 嶋田			20:30~21:00 POWER×BOX30 新聞	変更	20:30~21:00 アクアダンベル30 佐藤							
21:00																			

休館日

調整系 クラス	カルチャー クラス	有酸素・筋トレ クラス	アクアクラス	スクール
------------	--------------	----------------	--------	------

おすすめレッスン
★ZUMBA★
人気No1レッスン♪
4つのダンスを組み合わせて音楽に合わせて楽しく運動!!

BOXシリーズ
アクトスオリジナルのプログラムシリーズです。多様なニーズにお応えします!!

おすすめレッスン
★アクアレッスン★
プールの中で有酸素運動! 腰痛・膝痛の方も負担が少なく運動ができます!!