

2025年4月1日改定

スタジオ・プール プログラム

アクトス豊橋

月曜日			火曜日			水曜日			木	金曜日			土曜日			日曜日	
スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール		スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア
									休館日								
10:45~11:15 ADJUST×BOX30 (ストレッチポール) キャスト			10:45~11:30 ピラティス45 佐藤		11:00~11:30 アクアウォーキング30 キャスト	10:45~11:15 エアロビクス初級30 豊田	10:45~11:00 コレクティブEX	10:45~11:15 アクアダンベル30 尾崎		10:45~11:15 SHAPE×BOX30 (ボディコン) 山本	10:45~11:00 シェイプTIME	10:45~11:15 アクアビクス30 石井	10:30~11:15 ピラティス45 佐藤			10:30~11:15 ダンス初級45 アンドレイア	
11:30~12:15 Enjoy★ RAMP45 山本			11:45~12:30 ヨガ45 野口		12:00~12:30 おためしスイム (クロール)	11:30~12:15 ZUMBA45 豊田		11:30~12:15 プライベート スイム(有料) 尾崎		11:30~12:15 リトモス45 金田		11:30~12:00 おためしスイム (バタフライ)	11:30~12:00 ヨガ30 佐藤			11:30~11:45 コレクティブEX	
12:30~12:45 コレクティブEX		12:30~13:15 プライベート スイム(有料) 池谷	13:00~13:30 POWER×BOX30 (ボディシェイパー) 早戸			12:30~13:15 ダンス初級45 アンドレイア	12:45~13:00 シェイプTIME			12:30~13:00 からだリセット30 鈴木(浩)		12:10~12:40 プライベート スイム(有料) 尾崎	12:15~12:45 バレトン30 アンドレイア			12:00~12:45 Enjoy★ RAMP45 山本	
13:00~13:45 リトモス45 金田			14:00~14:45 ピラティス45 佐藤	14:05~14:20 コレクティブEX	14:00~14:30 アクアビクス30 池谷	13:45~14:30 ヨガ45 結城		13:45~14:15 おためしスイム (背泳ぎ)		13:15~14:00 パワーヨガ45 鈴木(浩)		14:00~14:30 アクアダンベル30 山本	13:00~13:30 エアロビクス初中級30 豊田	13:15~14:00 アクアビクス45 野口		13:00~13:45 SHAPE×BOX45 (ボディコン) 池谷	
14:00~14:45 ヨガ45 鈴木(浩)		14:00~14:30 アクアウォーキング30 キャスト	15:00~15:30 AERO×BOX I 30 (エアロビクス初級) 尾崎		14:45~15:15 すいすいスイム (週替わり)	14:45~15:30 パワーヨガ45 結城		14:30~15:00 アクアビクス30 石井		14:15~15:00 ヨガ45 野口			14:45~15:15 BATTLE×BOX30 (バトルミックス) 尾崎			14:00~14:30 ADJUST×BOX30 (ストレッチポール) キャスト	
15:00~15:30 からだリセット30 鈴木(浩)		14:45~15:15 おためしスイム (平泳ぎ)	15:45~16:15 ADJUST×BOX30 (ストレッチポール) キャスト		15:25~15:55 プライベート スイム(有料) 池谷	15:45~16:15 からだリセット30 結城				15:15~15:45 エアロビクス初級30 野口			15:30~16:00 POWER×BOX30 (ボディシェイパー) 尾崎				
15:45~16:00 コレクティブEX										16:00~16:15 シェイプTIME			16:05~16:20 ストレッチ				
19:15~19:45 BATTLE×BOX30 (バトルミックス) 山本			19:15~20:00 リトモス45 金田		19:30~20:00 おためしスイム (平泳ぎ)	19:15~20:00 ピラティス45 佐藤		19:30~20:00 おためしスイム (バタフライ)	休館日	19:30~20:15 ヨガ45 鈴木(浩)		19:30~20:00 おためしスイム (クロール)	19:00~19:45 パラエティ45 担当			調整系クラス	
20:00~20:30 SHAPE×BOX30 (ボディコン) 池谷		20:30~21:00 すいすい すいまーず30	20:15~21:00 SMART× BOX45 尾崎			20:15~21:00 ヨガ45 野口		20:15~20:45 アクアビクス30 山本		20:30~21:00 エアロビクス初級30 金田			20:00~20:45 パラエティ45 担当			エアロ系クラス	
20:45~21:15 ADJUST×BOX30 (ストレッチポール) キャスト						21:15~22:00 エアロビクス 中級45 前田				21:15~22:00 リトモス45 金田						カルチャー系クラス	
																アクトスBOXシリーズ	
																アクトスRAMPシリーズ	
																シェイプ・コレクトTIME	
																アクア	

レッスン内容、担当
者は館内掲示にてご
案内しております。

- ◆ 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。また途中退出後の再入場もご遠慮ください。
- ◆ 都合により、急遽クラスを変更・中止する場合がございます。
- ◆ 枠を赤色四角で囲ってあるレッスンは内容(担当者)変更箇所、赤文字は時間変更箇所です。ご注意ください。
- ◆ プライベートスイムは予約が必要です。ご希望の方はフロントまたは各コーチにご相談ください。