アクトス彦根　スタジオ・プールプログラム週間予定表　2025.7～

月曜日

スタジオ	プール
10:00～10:30 RESET×BOX 大森	
10:45～11:30 ヨガ 大森	10:45～11:15 アクアウォーキング 鈴木　澪
13:45～14:15 SHAPE×BOX 鈴木 澪 ★	13:40～14:50 初級 一般 スイミング（有料）
14:30～15:15 ダンス初級 國枝	
	15:30～19:00 Jrスイミング スクール（有料）
（女性限定） 19:30～20:00 B-RAMP キャスト	
20:15～21:00 Enjoy★RAMP 鈴木　澪	20:00～21:10 初級 一般 スイミング（有料）

★ 14:00～14:15 シェイプTIME（美尻・美脚） 多目的ルーム

火曜日

スタジオ	プール
10:15～11:00 エアロビクス中級 鈴木 真	10:50～12:00 中級 一般 スイミング（有料）
11:15～12:00 ヨガ 酒村	
12:15～12:45 BALANCE×BOX 酒村	12:00～13:10 初級 一般 スイミング（有料）
13:45～14:15 AERO×BOX Ⅰ 酒村 ★	13:40～14:50 中級 一般 スイミング（有料）
14:45～15:30 ヨガ 武若	
	15:30～19:00 Jrスイミング スクール（有料）
19:15～19:45 POWER×BOX 佐々木	
20:00～21:00 RITMOS 鈴木 真	20:00～20:30 アクアビクス 柴辻

★ 14:25～14:40 シェイプTIME（お腹・ウエスト） 多目的ルーム

水曜日

スタジオ	プール
10:00～10:15 コレクトTIME	
（女性限定） 10:45～11:15 B-RAMP 武若	10:45～11:15 アクアビクス 柴辻
11:30～12:15 エアロビクス初級 武若	11:20～11:50 はじめてスイム
	12:00～13:10 初級 一般 スイミング（有料）
13:45～14:30 ZUMBA 國枝	
（女性限定） 14:45～15:15 B-RAMP 鈴木 澪	14:45～15:15 アクアウォーキング 佐々木
	15:30～19:00 Jrスイミング スクール（有料）
19:30～20:15 1・3・5週目 エアロビクス初級（大森） 2・4週目 ZUMBA（MAYUMI）	19:20～19:50 はじめてスイム
20:30～21:00 ADJUST×BOX 鈴木　澪	20:00～21:10 中級 一般 スイミング（有料）

木曜日

休館日

金曜日

スタジオ	プール
10:45～11:30 エアロビクス初級 大森	10:50～12:00 中級 一般 スイミング（有料）
11:45～12:15 ステップ初級 大森	12:00～13:10 初級 一般 スイミング（有料）
13:45～14:45 RITMOS 鈴木 真 ★	13:50～14:20 はじめてスイム
	14:30～15:00 アクアダンベル 佐々木
15:00～15:45 ヨガ NORI	
	15:30～19:00 Jrスイミング スクール（有料）
19:20～20:05 バラエティ キャスト	
20:15～21:00 ヨガ 酒村	20:00～21:10 中級 一般 スイミング（有料）

★ 14:40～14:55 シェイプTIME（美尻・美脚） 多目的ルーム

★ 19:00～19:15 シェイプTIME（美尻・美脚） 多目的ルーム

土曜日

スタジオ	プール
10:00～10:45 ヨガ 大森	9:45～12:00 Jrスイミング スクール（有料）
11:00～11:30 エアロビクス初級 大森	
13:30～14:15 ZUMBA MAYUMI	13:45～19:00 Jrスイミング スクール（有料）
14:30～15:30 RITMOS 津布良	
	20:00～21:10 中級 一般 スイミング（有料）

★ 11:40～11:55 シェイプTIME（お腹・ウエスト） 多目的ルーム

日曜日

スタジオ	プール
	（第1・3）～10:00 Jrｽｲﾐﾝｸﾞ（有料）
	10:30～11:15 Jrスイミング 1日体験（有料）
13:30～14:00 バラエティ	
14:15～15:00 バラエティ	

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。

バラエティの詳細は別紙にてご案内致します。
※実施時間が週によって前後する可能性があります（日曜日）

各スタジオ定員

エアロ・BATTLE×BOX RITMOS・ZUMBA ダンス初級	40名
ステップ・SHAPE×BOX	30名
ヨガ・RESET×BOX	45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