アクトス八事

スタジオ・プールプログラム週間予定表

2026年7月改定

月曜日

スタジオ	プール
10:30~11:00 エアロビクス初級 福岡	10:30~11:15 アクアビクス 片山
11:15~12:15 パワーヨガ 福岡	
12:30~12:45 シェイプTIME	
13:00~13:45 太極拳 藤	
14:00~15:00 ZUMBA 小畑	
15:15~16:15 ピラティス CHIKA	
16:30~17:30 筋膜リリース＆ピラティス(有料) CHIKA	
19:15~19:45 ステップ初級 杉村	19:45~20:30 中級週替りスイム
20:00~21:00 BAILA BAILA 杉村	
21:15~21:45 POWER×BOX 井上	

火曜日

スタジオ	プール
10:30~11:30 BAILA BAILA TOMIYO	10:30~11:00 アクアウォーキング キャスト
	11:15~11:45 初級クロール
11:45~12:30 エアロビクス初級 TOMIYO	
12:45~13:15 B-RAMP 江田	
13:30~14:30 ZUMBA ゆうき	14:00~14:45 アクアビクス 小川
14:45~15:30 ヨガ さゆり	
15:45~16:15 POWER×BOX 仲間	
19:15~20:00 マットサイエンス 福岡	20:00~21:00 スイミングスクール 中級(有料) 三宅
20:15~21:00 ZUMBA 荒木	
21:15~21:30 POWER×BOX基礎	

水曜日

スタジオ	プール
10:30~11:15 ZUMBA TOMIYO	10:30~11:15 アクアビクス 加藤
11:30~12:00 ADJUST×BOX キャスト	
12:15~13:15 フラダンス初級 早川	
13:45~14:45 ヨガ 油田	
15:00~15:30 POWER×BOX 新間	
15:45~16:30 ピラティス 江田	
19:15~19:45 POWER×BOX 仲間	
20:00~21:00 ZUMBA RIE	20:00~20:45 アクアビクス 加藤
21:15~21:30 コレクトTIME	21:00~21:30 初級クロール

木曜日

休館日

金曜日

スタジオ	プール
10:30~11:30 ヨガ 小鹿	10:45~11:15 アクアビクス 新間
	11:30~12:00 入門スイム
11:45~12:45 マットサイエンス 福岡	
13:00~14:00 ZUMBA 上間	
14:15~15:15 スペシャルヨガ(有料) 油田	14:00~14:45 アクアビクス 牧
	15:00~:15:30 初級週替わりスイム キャスト
15:30~16:15 エアロビクス初中級 TOMIYO	
16:30~17:15 BAILA BAILA TOMIYO	
17:30~17:45 DANCE×BOX基礎	
【時間変更】 18:30~19:00 POWER×BOX 楳原	
【時間変更】 19:15~20:00 バレトン 丹羽	
【新規導入】 20:15~21:00 ZUMBA 楳原	
【時間変更】 21:15~22:00 DANCE×BOX 楳原	

土曜日

スタジオ	プール
10:30~11:30 太極拳 藤	10:45~11:30 アクアビクス 浅野
11:45~12:30 エアロビクス初級 杉村	
12:45~13:15 POWER×BOX 仲間	
13:30~14:15 ZUMBA 荒木	14:00~:14:30 初級週替わりスイム キャスト
14:30~15:15 バレトン 飯嶋	
15:30~16:15 ピラティス 江田	
【時間変更】 18:45~19:45 ヨガ 油田	

日曜日

スタジオ	プール
10:30~11:30 ヨガ 鈴木	10:45~11:15 アクアダンベル 仲間
11:45~12:15 SHAPE×BOX 仲間	
13:30~13:45 POWER×BOX基礎	
14:00~14:30 POWER×BOX 井上	
14:45~15:45 バラエティ TOMIYO	

●レッスン開始30分前より抽選カードを配布いたします。
●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。
●都合により、急遽クラスを変更する場合がございます。ご了承ください。
●プライベートスイミングの時間はフロントにてお問い合わせください。