

# アクトス盛岡 スタジオ・プールプログラム週間予定表 2025.1～

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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	休 館 日	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
	10:45～11:15	10:15～10:45 エアロビクス初級 月岡	10:45～11:15	10:15～11:00 ヨガ 藤原				10:45～11:15 エアロビクス初級 佐藤	10:45～11:15 はじめてスイム スタッフ	10:30～11:15 ピラティス 佐藤	10:45～11:15 初級クロール スタッフ	10:30～11:15 エアロビクス初級 月岡
10:45～11:30 リトモス 東野	初級平泳ぎ スタッフ	11:00～11:30 ステップ初級 月岡	中級クロール スタッフ	11:00～11:30 アクアウォーキング スタッフ						11:30～12:00 初級4泳法 スタッフ	11:30～12:00 スイム600 スタッフ	11:30～12:00 ステップ初級 月岡
	11:30～12:00 初級バタフライ スタッフ		11:30～12:00 中級背泳ぎ スタッフ	11:15～12:00 BAILA BAILA 木村	11:45～12:15 アクアダンベル スタッフ			11:30～12:15 ステップ初級 佐藤		11:30～12:15 BAILA BAILA 伊東		
11:45～12:30 BAILA BAILA 月岡		11:45～12:30 パワーヨガ 藤原		12:15～13:00 メガダンス 東野	12:30～13:15 マスターズ スタッフ							12:15～13:00 メガダンス 東野
13:00～13:45 ファンクショナル ローラーピラティス 岡田	13:00～13:30 はじめてスイム スタッフ	12:45～13:30 ノンストップBAILA 木村	13:15～14:00 マスターズ入門 スタッフ	13:15～13:45 ストレッチポール スタッフ				12:30～13:15 ヨガ 岡田		12:45～13:30 パワーヨガ 藤原	13:45～14:00 ショートレッスン	13:15～14:00 リトモス 東野
14:00～14:45 ステップ初級 佐藤		13:45～14:30 ZUMBA 木村		14:00～14:30 ステップ初級 遠藤				14:00～14:45 ヨガ 藤原	13:45～14:30 アクアウォーキング 岡田	14:15～14:45 ボディコン スタッフ	14:15～14:45	14:15～15:00 バラエティ 週替わり
		14:45～15:30 リトモス 東野		14:45～15:30 パドルミックス 遠藤			15:00～15:45 ZUMBA 木村		15:00～15:45 リトモス 千葉			
19:00～19:30 バラエティ スタッフ	19:00～19:30 はじめてスイム スタッフ	19:00～19:45 メガダンス 千葉	19:00～19:30 初級クロール スタッフ	19:00～19:30 エアロビクス初級 木村	19:00～19:30 スイム400 スタッフ		19:00～19:45 ダンス初級 東野	19:00～19:30 初級4泳法 スタッフ	19:00～19:45 バラエティ 伊東			
19:45～20:30 ステップ初級 遠藤	19:45～20:15 アクアウォーキング スタッフ	20:00～20:45 ストレッチポール 伊東		19:45～20:30 ZUMBA 木村	19:45～20:15 アクアウォーキング スタッフ		20:00～20:45 リトモス 東野					
20:45～21:15 パドルミックス 遠藤				20:45～21:30 ヨガ 綾野								

★バラエティは  
担当者・又はクラス内容が毎週変  
更になるお楽しみクラスです。  
クラスの案内は館内掲示板で  
ご確認ください。  
または「アクトス盛岡」と検索いた  
だき、HPにてご確認くださいませ。

- 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。
- レッスン開始30分前よりスタジオ前にて参加者カードをお渡しします。レッスン前に担当インストラクターにお渡しください。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。