

令和7年4月～



スタジオ・プールプログラム週間予定表



axilos アクトス浜松

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	多目的ルーム・ジム	プール	スタジオ	多目的ルーム・ジム	プール	スタジオ	多目的ルーム・ジム	プール	スタジオ	多目的ルーム・ジム	プール	スタジオ	多目的ルーム・ジム	プール	スタジオ	多目的ルーム・ジム	プール	スタジオ	多目的ルーム・ジム	プール
コレクトTIME 10:15~10:30			コレクトTIME 10:15~10:30					10:30~11:45						10:30~11:15	10:30~11:15			10:15~11:00		
10:45~11:30 エアロピクス初級45 藤垣		10:45~11:15 アクアウォーキング30 池谷	10:45~11:30 ヨガ45 松島		10:45~11:00 アクアピクス30 土屋	10:45~11:30 ZUMBA45 西ジェフィー		10:45~11:30 コンディショニング 【有料】		10:45~11:15 アクアピクス30 瀧		10:50~11:20 BAILA BAILA30 松島		10:30~11:15 アクアピクス45 青木	10:30~11:15 ピラティス45 青木			10:15~11:00 エアロピクス初級45 鈴木(春)		
11:45~12:15 B-RAMP30 松島	女性限定	11:30~12:00 すいすいウロール	11:45~12:30 Enjoy RAMP45 土屋		11:10~12:20 成人 スイミング スクール 【有料】	11:50~12:20 ステップ初級30 西ジェフィー		11:45~12:55 成人 スイミング スクール 【有料】		11:45~12:25 エアロピクス初級45 青木		11:30~12:40 成人 スイミング スクール(中級) 【有料】		11:30~12:15 ZUMBA45 心優	ジュニア スイミング スクール 【有料】			11:15~11:45 ステップ初級30 鈴木(春)		
12:30~13:15 ZUMBA45 YUMIKO		12:05~12:35 プライベートスイミングクラス 【有料】	12:45~13:30 ピラティス45 青木		12:40~13:25 ヨガ45 山口	12:40~13:25 エアロピクス初級45 松島		12:40~13:25 ヨガ45 山口		12:40~13:10 B-RAMP30 松島	女性限定	13:40~14:25 BAILA BAILA45 松島		13:45~14:15 POWER×BOX30 土屋			13:45~14:30 Enjoy RAMP45 土屋			
13:40~14:25 BAILA BAILA45 松島		14:00~14:30 アクアダンベル30 坂井	13:45~14:15 ZUMBA30 松島		13:40~14:25 エアロピクス初級45 松島	14:40~15:10 SHAPE×BOX30 瀧		14:15~14:45 すいすいウロール		14:40~15:10 パレト30 若松		14:40~15:10 BAILA BAILA45 若松		14:30~15:00 BATTLE×BOX30 土屋	ジュニア スイミング スクール 【有料】			13:45~14:30 Enjoy RAMP45 土屋		
14:40~15:10 BATTLE×BOX30 瀧	(バトルミックス30)	15:30~19:00 ウルトラ 体育 【有料】	14:45~15:30 ヨガ45 山村		14:45~15:15 プライベートスイミングクラス 【有料】	15:40~17:35 ウルトラ 体育 【有料】		14:45~15:15 プライベートスイミングクラス 【有料】		14:40~15:10 パレト30 若松		15:40~16:25 ウルトラ体育 【有料】		14:30~15:00 BATTLE×BOX30 土屋	ジュニア スイミング スクール 【有料】			15:00~15:30 アクアピクス30 土屋		
15:40~17:35 ウルトラ 体育 【有料】		19:30~20:00 BATTLE×BOX30 瀧	16:50~17:35 ウルトラ体育 【有料】		15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール 【有料】	19:30~20:00 POWER×BOX30 土屋		15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール 【有料】		18:00~18:45 ウルトラ体育 【有料】		19:30~20:15 ZUMBA45 YUMIKO		15:10~15:25 コレクトTIME	ジュニア スイミング スクール 【有料】					
19:30~20:00 BATTLE×BOX30 瀧	(バトルミックス30)	20:15~21:00 Belly Dance45 YUMIKO	19:30~20:00 SHAPE×BOX30 瀧		19:30~20:00 コンディショニング 【有料】	20:15~20:45 アクアダンベル30 坂井		20:00~21:10 成人 スイミング スクール 【有料】		20:30~21:15 パレト45 若松		20:30~21:15 パレト45 若松		15:10~15:25 コレクトTIME	ジュニア スイミング スクール 【有料】					
20:15~21:00 Belly Dance45 YUMIKO			20:15~21:00 Enjoy RAMP45 瀧		20:00~21:10 成人 スイミング スクール 【有料】	20:15~20:45 アクアダンベル30 坂井		20:00~21:10 成人 スイミング スクール 【有料】						15:10~15:25 コレクトTIME	ジュニア スイミング スクール 【有料】					

休館日

おすすめレッスン

☆POWER×BOX☆

音楽に合わせて楽しく筋トレ!
1人でやると辛い筋トレも
音楽に合わせて大勢でやれば
少しでも楽しくできます!
バーベルを使った筋トレのやり方も
覚えることができるのでおすすめです!

おすすめレッスン

☆ZUMBA☆

見た目は動きが難しそうに見えますが
大事なのはノリと勢いです!
それさえあれば、どなたでも楽しく
汗をかくことができます!
初心者の方も、レッスンに慣れている方も
おすすめのレッスンです!

■安全管理上、レッスン開始以降の途中入場・途中退場(緊急の場合を除く)はご遠慮ください。
 ■各レッスンの30分前になりましたら、スタジオ入口に参加カードを設置いたします。参加を希望するレッスンの前に、お一人様一枚の参加カードをお取りいただき、スタジオ入場時に担当インストラクターにお渡しください。
 ■コレクトTIME・シェイプTIMEは予約なしでご参加いただけます。
 ■都合により、クラスを変更又は休講する場合がございます。予めご了承くださいませ。 ※変更は館内に掲示いたします。

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	泳法 クラス
------------	--------------	----------------	------------	-----------