アクトス千音寺

スタジオ・プールプログラム 週間予定表

2025.11~

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日		土曜日			日曜日]		
9:30	スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール		スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール	9:30	スタジオ	フロア&多目的	プール	9:30
10:00 30	10:00~10:45 エアロビクス初級45 塚本 (グ	10:00~10:10 ラジオ体操	10:15~10:45 アクアダンベル30 吉田	10:00~10:45 BAILA BAILA45 横井(純)	10:00~10:15	10:15~10:45 アクアビクス30 上出	10:00~10:45 ヨガ45 ありさ ()				☆女性限定☆ 10:00~10:30 B-RAMP30 篠田		10:15~11:00 アクアピクス45 片山 M	10:15~11:00 BAILA BAILA45 伊藤		10:15~11:00 アクアビクス45 久保田 Y		0:15~11:00 ベラエティー45 各種変更			10:00
11:00	11:00~11:45		11:00~12:00 スイミングスクール	11:00~11:45 フラダンス45			11:00~11:45 ZUMBA45		11:30~12:00		エアロビクス初級45 塚本 (Y		カ山 11:10~12:10 スイミングスクール	17.除 11:15~12:00 SALSATION45		11:10~18:00	20	1:20~12:05			11:00
12:00	吉田 12:00~12:45 パワーヨガ45		レディース <有料>	山田 12:00~12:45 ヨガ45			竹中 12:00~12:45 エアロビクス初級45	12:00~12:15 ストレッチ M	すいすいクロール		11:45~12:30 BAILA BAILA45	12:00~12:15 ストレッチ M	レディース <有料>	EMI			12:00	ERO×BOX I 45 吉田 🔰			12:00
30	横井(俊)			杉浦 13:00~13:45			久保田 ()				伊藤 12:45~13:15 BAILA BAILA30	13:00~13:15	背中・二の腕	12:30~13:00 ZUMBA30 中根		スイミングスクール	30 13:00			12:30~13:00 アクアダンベル30 吉田	
30	SHAPE × BOX30 上出			Enjoy★RAMP45 吉田		13:15~14:00 アクアビクス45 冨田	ョガ45 中根		13:15~14:00 アクアビクス45 久保田 M		伊藤 13:30~14:00 AERO×BOX I 30	シェイプTIME	はじめてスイム	13:15~14:00 エアロビクス初級45 中根 M		ジュニア	30				30
14:00			14:00~15:00 スイミングスクール マスターズ			■ 単四 ✓	14:00~14:45 DANCE×BOX 4		大味田	休	篠田()			平仮 14:15~15:00 ピラティス45		<有料>	14:00				14:00
15:00			<有料>				土山			館				吉田(15:00				15:00
30 16:00			15:30~18:50 スイミングスクール			15:30~18:50 スイミングスクール		·	15:30~18:50 スイミングスクール				15:30~18:50 スイミングスクール				30 16:00				30 16:00
30			ジュニア <有料>	I 部16:30~17:30 II 部17:45~18:45 キッズスダンス		ジュニア			ジュニア <有料>	日	I 部16:30~17:30 II部17:45~18:45 キッズダンス		ジュニア				30				30
18:45				<有料>							〈有料〉						18:45				
19:00	19:00~19:30 ZUMBA30 竹中		18:45~20:15 スイミングスクール ジュニア	19:00~19:30 AERO×BOX I 30 吉田		18:45~20:15 スイミングスクール ジュニア	19:30~20:15		18:45~20:15 スイミングスクール ジュニア		19:15~19:45 SHAPE×BOX 上出		18:45~20:15 スイミングスクール ジュニア	19:00~19:45 BAILA BAILA45 横井(純)		18:00~20:00 スイミングスクール ジュニア	19:00				
20:00	19:45~20:30 ZUMBA45 竹中		<有料>	19:45~20:30 リンパドレナージュ 4 中島		<有料>	Enjoy★RAMP45 吉田		<有料>		20:00~20:30 ZUMBA30 中根		<有料>	48=	19:50~20:05 シェイプTIME() グツツ	〈有料〉	20:00				
30 21:00	20:45~21:30 DANCE × BOX 45		20:20~21:20 スイミングスクール マスターズ <有料>	20:45~21:30 エアロビクス初中級45		20:30~21:15 上級スイミング 練習会	20:30~21:15 ピラティス45 吉田		20:20~21:20 スイミングスクール マスターズ 〈有料〉		20:45~21:30 ZUMBA45		20:30~21:00 すいすいクロール				30 21:00				
30 22:00	篠田			中島							中根			30 22:00							

時間·内容·担当者変更箇所

- ■安全管理上、スタジオ・プール開始後の入退場はご遠慮下さい。(体調不良は除く)
- ■プールレッスンでは、40名以上で4コース開放となります。予めご了承下さい。(最大コース)
- ■すべてのレッスンを抽選させていただきます。(予約で満員の場合を除く)
- ■バラエティーの内容は館内掲示またはHPにてご確認ください。

- ●初めてガイダンス … どなたでも何度でもご参加いただける簡単マシンレクチャー!
- ●コミットメントデータ … タブレット端末でメニューを無料提供・フォローさせていただきます!
- ●シェイプTIME … 短時間でキャストと一緒に効果的に筋力・体力UP! 目的別エクササイズをご案内いたします。