

2026年7月1日改定

# スタジオ・プール プログラム

アクトス豊橋

月曜日			火曜日			水曜日			木	金曜日			土曜日			日曜日				
スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール		スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア			
									休館日											
10:45~11:15 ADJUST×BOX30 キャスト			10:45~11:30 ピラティス45 佐藤		11:00~11:30 アクアウォーキング30 キャスト	10:45~11:15 エアロビクス初級30 豊田	10:45~11:00 コレクティブEX	10:45~11:15 アクアビクス30 石井			10:45~11:15 POWER×BOX30 山田	10:45~11:00 RAMPストレッチ	10:45~11:30 アクアビクス45 るみ	10:30~11:15 ピラティス45 佐藤			10:30~11:15 ダンス初級45 アンドレイア			
11:30~12:00 POWER×BOX30 早戸			11:45~12:30 ヨガ45 野口		12:00~12:30 おためしスイム(平泳ぎ)	11:30~12:15 ZUMBA45 豊田					11:30~12:15 リトモス45 金田		11:45~12:15 おためしスイム(背泳ぎ)	11:30~12:00 ヨガ30 佐藤			11:30~11:45 コレクティブEX			
12:15~12:45 SHAPE×BOX30 キャスト	12:30~12:45 RAMPストレッチ		13:00~13:30 POWER×BOX30 中居		12:30~12:45 コレクティブEX	12:30~13:15 ダンス初級45 アンドレイア	12:45~13:00 シェイプTIME				12:30~13:00 RESET×BOX30 鈴木(浩)		12:30~13:15 プライベートスイム(有料) 池谷	12:15~12:45 バレトン30 アンドレイア			12:00~12:45 SHAPE×BOX45 池谷			
13:00~13:45 リトモス45 金田			14:00~14:45 ピラティス45 佐藤	14:15~14:30 コレクティブEX	13:45~14:30 アクアビクス45 野口	13:45~14:30 ヨガ45 結城		13:45~14:15 おためしスイム(クロール)			13:15~14:00 パワーヨガ45 鈴木(浩)		14:00~14:30 アクアビクス30 石井	13:00~13:30 エアロビクス初中級30 豊田	13:15~14:00 アクアビクス45 野口	13:00~13:30 POWER×BOX30 池谷	13:45~14:30 ADJUST×BOX & コレクティブ キャスト			
14:00~14:45 ヨガ45 鈴木(浩)		14:00~14:30 アクアダネル30 池谷	15:00~15:30 バラエティ30 キャスト		14:45~15:15 すいすいスイム(週替わり)	14:45~15:30 パワーヨガ45 結城		14:30~15:00 アクアダネル30 山田			14:15~15:00 ヨガ45 野口			13:45~14:30 ZUMBA45 豊田						
15:00~15:30 RESET×BOX30 鈴木(浩)		14:45~15:15 おためしスイム(バタフライ)	15:45~16:15 ADJUST×BOX30 キャスト		15:30~16:00 プライベートスイム(有料) 池谷	15:45~16:15 RESET×BOX30 結城					15:15~15:45 エアロビクス初級30 野口			14:45~15:15 POWER×BOX30 榎原						
15:45~16:15 POWER×BOX30 早戸	15:45~16:00 RAMPストレッチ										16:00~16:30 BATTLE×BOX30 キャスト	16:00~16:15 シェイプTIME		15:30~15:45 RAMPストレッチ						
										休館日										
19:15~20:00 エアロビクス初級45 るみ			19:15~20:00 リトモス45 金田		19:15~19:45 おためしスイム(背泳ぎ)	19:15~20:00 ピラティス45 佐藤		19:30~20:00 おためしスイム(平泳ぎ)				19:30~20:15 ヨガ45 鈴木(浩)		19:30~20:00 おためしスイム(バタフライ)	19:00~19:45 エアロビクス初級45 るみ			調整系クラス		
20:15~21:00 ステップ初級45 るみ		20:30~21:00 すいすいすいまーず30	20:15~20:45 SHAPE×BOX30 池谷			20:15~20:45 POWER×BOX30 榎原	20:45~21:00 RAMPストレッチ	20:15~20:45 アクアビクス30 池谷				20:30~21:00 エアロビクス初級30 金田			20:00~20:45 エアロビクス中級45 るみ			エアロ系クラス		
			21:00~21:30 ADJUST×BOX30 キャスト			21:15~22:00 エアロビクス中級45 前田						21:15~22:00 リトモス45 金田						カルチャー系クラス		
																				アクトスBOXシリーズ
																				アクトスRAMPシリーズ
																				シェイプ・コレクトTIME
																				アクア

- ◆ 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。また途中退出後の再入場もご遠慮ください。
- ◆ 都合により、急遽クラスを変更・中止する場合がございます。
- ◆ 枠を赤色四角で囲ってあるレッスンは内容(担当者)変更箇所、赤文字は時間変更箇所です。ご注意ください。
- ◆ プライベートスイムは予約が必要です。ご希望の方はフロントまたは各コーチにご相談ください。