

アクトス倉敷

週間プログラム 2026年 6月～

月曜日		火曜日		水曜日		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	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
10:15~10:45 RESET×BOX 松嶋 知美	10:30~11:00 アクアウォーキング	10:15~11:00 リトモス	10:30~11:00 アクアダンベル	10:15~11:00 エアロピクス初級	10:30~11:00 アクアピクス	10:15~11:00 ZUMBA	10:30~11:00 アクアダンベル	10:30~11:15 パワーヨガ	スイミングスクール 10:10~12:40	10:30~11:15 MEGA DANZ	10:30~11:00 アクアダンベル		
11:00~11:45 エアロピクス初級 yoshi	11:15~11:45 初級スイム	11:15~12:00 ヨガ		11:15~11:45 B-RAMP ~女性限定~ 窪津 佐久美	11:15~11:45 初級クロール	11:15~11:45 ステップ初級 内菌 久代	11:15~11:45 初級スイム	11:30~12:15 長瀬 弘枝			11:30~12:15 景山 加珠		
12:15~13:00 ヨガ Kazumi		12:15~13:00 ステップ初級 神谷 浩子		12:00~12:45 ヨガ 森本 理恵		12:00~12:30 ADJUST×BOX 松嶋 知美		12:45~13:30 エアロピクス中級 濱田 信治					
13:15~13:45 B-RAMP ~女性限定~ 松下 みどり		13:15~14:00 中級スイムレッスン 松下 みどり	13:00~13:30	13:00~13:45 ダンス初級 岡本 由香子		12:45~13:30 パワーヨガ 長瀬 弘枝		1.3,5週 ZUMBA 2.4週 STRONG Nation 原田 明子					
14:00~14:45 エアロピクス中級 濱田 信治		14:15~14:45 ADJUST×BOX 川村 夏季		14:00~14:45 パワーヨガ 森本 理恵		13:45~14:30 ファイトウ FIGHT DO 岡本 由香子		13:45~14:30 ヨガ 岩藤 沙季		スイミングスクール 14:00~16:30	13:30~14:00 SHAPE×BOX 海本 善洋		
15:20~19:00 スイミングスクール		15:20~19:00 スイミングスクール		16:40~18:40 有料キッズダンス NORI		15:20~19:00 スイミングスクール		14:15~15:00 ZUMBA 原田 明子					
19:15~20:00 BATTLE×BOX 石川 裕美子		19:15~20:00 ZUMBA 石川 裕美子	1.3,5週 2.4週	19:15~19:45 ステップ初級 内菌久代 SHAPE×BOX 羽原 慧		19:15~19:45 ZUMBA 緋田 早希		19:15~19:45 SHAPE×BOX 久田 圭一					
20:15~21:00 ヨガ 窪津 佐久美		20:15~20:45 POWER×BOX 羽原 里紗		20:00~20:45 ZUMBA 1.3,5週 内菌 久代 2.4週 石川 裕美子		20:00~20:45 バレトン 緋田 早希		4ミニッツ					
		4ミニッツ		21:00~21:45 パワーヨガ 森本 理恵									



フロアレッスン
・コレクトTIME 火・水・金曜 10:30~10:45

■WEB予約状況を確認後、レッスン開始20分前に当日残り参加枠をジムカウンターにてお知らせ致します。
■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。
■プールでのレッスンに関しましては、レッスン開始5分前よりコース変更を行います。