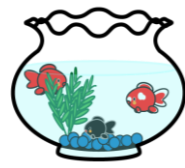


令和8年7月～



スタジオ・プールプログラム週間予定表



axios
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
コレクトTIME 10:15~10:30			コレクトTIME 10:15~10:30															
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		10:45~11:15 アクアピクス30 土屋	10:45~11:30 ZUMBA45 西ジェフィー	10:30~11:45 背骨 コンディショニング 【有料】	10:45~11:15 アクアダンベル30 稲生		10:50~11:20 初めて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		10:10~12:35 ジュニア スイミング スクール 【有料】	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 すいすいクロール 12:05~12:35 プライベートスイミングレッスン 【有料】	11:45~12:30 Enjoy RAMP45 土屋		11:30~12:40 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】		11:40~12:25 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		11:15~11:45 ステップ初級30 鈴木(春)			
12:30~13:15 ZUMBA45 YUMIKO		14:00~14:30 アクアダンベル30 坂井	12:45~13:30 ピラティス45 青木		13:50~14:35 アクアピクス45 青木	12:40~13:25 ヨガ45 山口		14:15~14:45 すいすいクロール 14:45~15:15 プライベートスイミングレッスン 【有料】		12:40~13:10 B-RAMP30 松島	女性限定	13:15~13:45 POWER×BOX30 稲生		12:00~12:45 ZUMBA45 野村		13:45~14:30 Enjoy RAMP45 土屋		
13:40~14:10 SHAPE×BOX30 稲生		15:40~17:35 ウルトラ 体育 【有料】	13:45~14:15 ZUMBA30 松島		14:30~15:45 背骨 コンディショニング 【有料】	13:40~14:25 エアロピクス初級45 松島		14:15~14:45 すいすいクロール 14:45~15:15 プライベートスイミングレッスン 【有料】		13:40~14:25 BAILA BAILA45 若松		14:30~15:15 ヨガ45 鈴木(直)		13:15~13:45 POWER×BOX30 稲生		15:00~15:30 アクアピクス30 土屋		
14:25~15:10 BAILA BAILA45 松島		19:30~20:15 ZUMBA45 YUMIKO	14:30~15:15 ヨガ45 山村		15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール 【有料】	14:40~15:10 POWER×BOX30 稲生		15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール 【有料】		14:40~15:10 パレトン30 若松		15:30~16:15 エアロピクス初級45 鈴木(直)		14:00~17:40 ジュニア スイミング スクール 【有料】				
19:30~20:15 ZUMBA45 YUMIKO		20:30~21:15 Belly Dance45 YUMIKO	15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール 【有料】		16:50~17:35 ウルトラ体育 【有料】	15:40~17:35 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】		15:40~16:25 ウルトラ体育 【有料】		18:00~18:45 ウルトラ体育 【有料】		15:00~15:30 アクアピクス30 土屋				
			18:00~18:45 ウルトラ体育 【有料】		19:30~20:15 ピラティス45 原田	19:30~20:00 BATTLE×BOX30 土屋		20:00~21:10 成人 スイミング スクール 【有料】		19:30~20:15 ZUMBA45 YUMIKO		19:30~20:00 プライベートスイミングレッスン 【有料】						
			20:15~20:45 アクアダンベル30 坂井		20:30~21:00 エアロピクス初級30 原田	20:15~20:45 POWER×BOX30 土屋		コレクトTIME 20:55~21:10		20:30~21:15 パレトン45 若松								

休館日

おすすめレッスン
☆ BATTLE×BOX ☆
音楽に合わせて、パンチやキックなどの格闘技系の動きを楽しむクラスです！音楽のテンポが良く、自然とノリノリになれます！ストレス解消・シェイプアップに最適です！

おすすめレッスン
☆ アクアダンベル ☆
稲生デビュー！！
プールで気持ちよく、筋トレと有酸素運動ができます！水の浮力、抵抗、水圧といった特性を活用し、心肺機能・筋力・筋持久力・柔軟性を向上を目指すクラスです！

- 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。 ※変更は館内にて掲示いたします。

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
------------	--------------	----------------	------------	-----------