

令和7年1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		10:30~11:00 アクアピクス30 土屋	10:45~11:30 ZUMBA45 西ジェフィー		10:45~11:15 アクアダネル30 坂井		10:50~11:20 B-RAMP30 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	10:15~11:00 エアロピクス初級45 鈴木(春)		
11:45~12:30 ZUMBA45 心優		11:30~12:00 すいすいクロール	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】		11:40~12:25 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		11:20~11:50 ステップ初級30 鈴木(春)			
12:45~13:15 B-RAMP30 松島	女性限定		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		12:40~13:10 BAILA BAILA30 松島		14:15~14:45 アクアウォーキング30 坂井		13:45~14:15 ボディシェイパー30 土屋		13:45~14:30 Enjoy RAMP45 土屋		
13:40~14:25 BAILA BAILA45 若松		14:00~14:30 アクアダネル30 坂井	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		14:45~15:15 ボディシェイパー30 瀧		13:45~14:15 ボディコン30 瀧		14:30~15:00 アクアウォーキング30 坂井		14:30~15:00 バトルミックス30 土屋		15:00~15:30 アクアピクス30 土屋		
14:40~15:10 バトルミックス30 瀧		15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール 【有料】	14:45~15:30 ヨガ45 山村		15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール 【有料】	14:45~15:15 BAILA BAILA30 松島		14:45~15:15 ボディシェイパー30 瀧		14:30~15:00 ボディシェイパー30 瀧		15:40~16:25 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】					
15:40~17:35 ウルトラ 体育 【有料】		16:50~17:35 ウルトラ体育 【有料】	14:30~15:45 背骨 コンディショニング 【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】		18:00~18:45 ウルトラ体育 【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】					
シェイプTIME 18:30~18:45			19:30~20:00 ボディコン30 瀧			19:30~20:00 ボディシェイパー30 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		20:30~21:15 Belly Dance45 YUMIKO						
19:30~20:00 ダンス初級30 若松		19:30~20:40 成人 スイミング スクール 【有料】	20:15~21:00 Enjoy RAMP45 瀧		20:15~20:45 アクアダネル30 坂井	20:15~20:45 バトルミックス30 土屋		コレクトTIME 20:55~21:10										
20:15~21:00 バレトン45 若松																		

休館日

**おすすめレッスン**  
☆土曜11:30~  
**ZUMBA**☆

休日に自由楽しくZUMBAを踊りましょう！自由に楽しく体を動かせるレッスンなので休日の気分がぴったりです！ぜひご参加下さい。

**おすすめレッスン**  
☆アクアレッスン☆

寒い冬だからこそ、プールで体を動かすアクアレッスンがおすすめです！体温調節機能が向上し、冷え性に効果がある他、免疫力が向上し風邪を引きにくくなります。

■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
------------	--------------	----------------	------------	-----------