

アクトスwill松山

スタジオ・プールタイムスケジュール表 2026年10月～

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
ハッピー	プール	ハッピー	プール	ハッピー	プール			ハッピー	プール	ハッピー	プール	ハッピー	プール
10:00	10:15～11:00	10:15～11:00	11:30～12:00 AQUAZUMBA 徳森 美奈子	10:15～11:00	11:00～12:00			10:15～11:00	10:30～11:00 アクアビクス 上田 英子	10:15～11:00	10:10～11:20 ジュニア スイミング スクール (最大3コース)	11:15～12:00 BODY JAM 生田 早苗	10:00～12:40 ジュニア スイミング (最大3コース)
30	ZUMBA 徳森 美奈子	ヨガ 須賀 美香		10:15～11:00		エアロビクス 初級 上森 幸子	11:15～12:00	ZUMBA KANAKO		11:15～11:45			
11:00	11:15～12:00	11:15～11:45 AERO×BOX I 三木 沙織		11:15～11:45		SHAPE×BOX 吉村 望	12:00～13:00	ピククルボール サークル (有料)	13:15～14:00	バレートン 三宅 美奈子	13:15～14:00		
30	ヨガ 宇高 佑美												
12:00													
30													
13:00	13:15～13:45	13:15～14:00		13:15～14:00				13:15～14:00	13:30～14:00	13:15～14:00		13:15～14:15	
30	エアロビクス 初級 上森 幸子	クロール 背泳ぎ	ZUMBA 徳森 美奈子	美温活 リンパストレッチ 古谷 莉沙	14:15～15:00			14:15～14:45	はじめて スイム	14:15～15:00	ピラティス 上田 英子	14:00～15:10 ジュニア スイミング スクール (最大3コース)	バラエティー レッスン
14:00	14:10～14:55	14:10～14:40		14:15～15:00				14:15～14:45		14:15～15:00	14:00～15:10 ジュニア スイミング スクール (最大3コース)	15:20～15:50 アクアウォーキング 三木 沙織	
30	ピラティス 生田 早苗	バタフライ 平泳ぎ	エアロビクス 初中級 徳森 美奈子	アクアビクス 澤近 真理	リトモス 古谷 莉沙			SHAPE×BOX 吉村 望		ピラティス 上田 英子	15:15～16:00		
15:00	15:15～15:45		15:15～16:00		15:15～15:45	15:15～15:45		15:15～16:00	15:30～16:40 ジュニア スイミング スクール (最大3コース)	ZUMBA moco			
30	BODY COMBAT 萩山 未来		ヨガ 宇高 佑美		ADJUST×BOX スタッフ	AQUAZUMBA 徳森美奈子		ヨガ 宇高 佑美					
16:00	16:10～17:10												
30	ピククルボール サークル (有料)									16:15～17:15			
17:00										ピククルボール サークル (有料)			
30													
18:00	17:30～18:15 キッズ ウルトラ体育												
30													
19:00	19:00～19:45		19:15～20:00		19:15～20:00			19:15～20:00		19:15～20:00			
30	BODY COMBAT 萩山 未来		BODY ATTACK MARIKO	19:45～20:15 クロール 背泳ぎ	ZUMBA moco			ヨガ 岡野 友里	19:30～20:00 バタフライ 平泳ぎ	バラエティー レッスン			
20:00	20:00～20:45		20:15～21:00		20:15～21:00			20:20～21:05	20:15～20:45				
30	リトモス 古谷 莉沙		ZUMBA MARIKO		ヨガ(隔週) 須賀 美香 久門 佑生			BODY JAM 生田 早苗	AQUAZUMBA 徳森 美奈子				
21:00	21:00～21:45		21:15～22:00					21:20～22:05					
30	美温活 リンパストレッチ 古谷 莉沙		ピラティス 上田 英子					BODY COMBAT 生田 早苗					
22:00													
30													

～プライベートスイム(有料)～
1人 15分 1,650円

マンツーマンで目的に合わせた
レッスンを受けることができます。

SPORTS CLUB
Axios
SWIMMING AEROBICS ATHLETIC TENNIS
Valorグループ

マークはシューズ無しで参加頂けます。マークは初めての方におすすめのレッスンです。
■安全管理上、レッスン開始以降の途中入退場はご遠慮ください。
■スタジオプログラムは、レッスンWEB予約で事前ご予約またはレッスン開始30分前よりジムエリアボードに参加カードを設置いたしますのでお取りいただき、レッスン開始前に担当インストラクターにお渡し下さい。
■都合により、クラスを変更する場合があります。
■プールでのレッスンに関しましては、レッスン開始10分前よりコース変更を行います。ご協力お願い致します。

～プライベートスイム(有料)～
1人 15分 1,650円

マンツーマンで目的に合わせた
レッスンを受けることができます。
事前にご予約をお願い致します。

