

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1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	スマイル	プール	ハッピー	スマイル	プール	ハッピー	スマイル	プール	ハッピー	スマイル	プール	ハッピー	スマイル	プール	ハッピー	スマイル	プール	ハッピー	スマイル	プール
10:15～11:00 ZUMBA 徳森 美奈子	10:25～10:40 シェイプTIME 美尻・美脚		10:15～11:00 ヨガ 須賀 美香	10:25～10:40 シェイプTIME 二の腕・背中	10:30～11:00 はじめて スイム	10:15～11:00 ヨガ 岡野 友里	10:25～10:40 シェイプTIME お腹・ウエスト					10:15～11:00 エアロビクス 初級 上森 幸子	10:25～10:40 シェイプTIME 二の腕・背中	10:30～11:00 アクアビクス 上田 英子	10:15～11:00 エアロビクス 初級 田頭 菜穂	10:00～10:45 キッズ ウルトラ体育	10:10～11:20 ジュニア スイミング スクール (最大3コース)	10:15～10:45 SHAPE×BOX 管 一樹	10:00～10:45 キッズ ウルトラ体育	10:00～11:10 ジュニア スイミング 体験会 (最大2コース)
11:15～12:00 ヨガ 宇高 佑美		11:30～12:00 AQUAZUMBA 徳森 美奈子	11:15～11:45 SHAPE×BOX 吉村 望		11:10～11:40 クロール 背泳ぎ	11:15～11:45 POWER×BOX 小原 道幸						11:15～12:00 ZUMBA KANAKO		11:15～11:45 バタフライ 平泳ぎ	11:15～11:45 ステップ初級 田頭 菜穂			11:00～11:45 ピラティス 岡野 友里	11:00～11:45 キッズ ウルトラ体育	
	12:15～12:45 B-RAMP ～女性限定～ 三木 沙織					12:00～13:00 ピククルボール サークル (有料) 管/小原							12:15～12:45 ADJUST×BOX スタッフ		12:00～12:45 キッズ ピククルボール			12:00～13:00 キッズダンス スクール		
13:15～13:45 エアロビクス 初級 上森 幸子		13:30～14:00 クロール 背泳ぎ	13:15～14:00 ZUMBA 徳森 美奈子	13:25～13:40 シェイプTIME 美尻・美脚		13:15～14:00 美温活 リンバストレッチ 古谷 莉沙	13:25～13:40 シェイプTIME 美尻・美脚					13:15～14:00 バレトン 三宅 美奈子		13:30～14:00 はじめて スイム	13:15～14:00 Enjoy★ RAMP 三木 沙織	13:00～13:45 キッズ ウルトラ体育		13:15～14:15 バラエティー レッスン	13:25～13:40 シェイプTIME 二の腕・背中	
14:10～14:55 BODY JAM 生田 早苗		14:10～14:40 バタフライ 平泳ぎ	14:15～15:00 エアロビクス 初中級 徳森 美奈子		14:15～14:45 アクアビクス 澤近 真理	14:15～15:00 リトモス 古谷 莉沙	14:15～15:00 ヨガ 宇高 佑美					14:15～14:45 SHAPE×BOX 吉村 望			14:15～15:00 ピラティス 上田 英子	14:25～14:40 シェイプTIME 美尻・美脚	14:00～15:10 ジュニア スイミング スクール (最大3コース)	14:30～15:00 POWER×BOX 小原 道幸		
15:10～15:55 RESET×BOX 三木 沙織	15:25～15:40 シェイプTIME 二の腕・背中		15:15～16:00 BODY COMBAT 萩山 未来	15:15～16:00 パワーヨガ 宇高 佑美		15:15～15:45 SHAPE×BOX 管 一樹	15:15～15:45 AQUAZUMBA 徳森 美奈子					15:00～15:30 AERO×BOX I 小原 道幸	15:10～15:25 シェイプTIME お腹・ウエスト		15:15～16:00 ZUMBA moco		15:20～15:50 アクアウォーキング 三木 沙織	15:15～16:00 ヨガ 宇高 佑美		
16:10～17:10 ピククルボール サークル (有料) 三木											15:30～16:40 ジュニア スイミング スクール (最大3コース)			15:30～16:40 ジュニア スイミング スクール (最大3コース)	16:15～17:15 ピククルボール サークル (有料) 管					
	16:45～17:30 キッズ ウルトラ体育	16:40～17:50 ジュニア スイミング スクール (最大3コース)			16:40～17:50 ジュニア スイミング スクール (最大3コース)				16:45～17:30 キッズ ウルトラ体育	16:40～17:50 ジュニア スイミング スクール (最大3コース)				16:40～17:50 ジュニア スイミング スクール (最大3コース)						
											17:50～19:00 ジュニア スイミング スクール (最大3コース)			17:50～19:00 ジュニア スイミング スクール (最大3コース)			18:50～19:05 シェイプTIME お腹・ウエスト			
19:00～19:45 BODY COMBAT 萩山 未来			19:15～20:00 BODY ATTACK MARIKO		19:45～20:15 クロール 背泳ぎ	19:15～20:00 ZUMBA moco						19:15～20:00 ヨガ 岡野 友里		19:30～20:00 バタフライ 平泳ぎ	19:15～20:00 バラエティー レッスン					
20:00～20:45 リトモス 古谷 莉沙	20:10～20:25 シェイプTIME お腹・ウエスト		20:15～21:00 ZUMBA MARIKO			20:15～21:00 ダンス初級 Kurumi	20:00～20:45 ヨガ 宇高 佑美					20:20～21:05 BODY JAM 生田 早苗	20:30～20:45 シェイプTIME 二の腕・背中	20:15～20:45 AQUAZUMBA 徳森 美奈子						
21:00～21:30 POWER×BOX 小原 道幸	美温活 リンバストレッチ 古谷 莉沙		21:15～22:00 ピラティス 上田 英子	20:50～21:05 シェイプTIME 美尻・美脚		21:30～22:15 BODY ATTACK 濱本 要	21:05～21:20 シェイプTIME お腹・ウエスト					21:20～22:05 BODY COMBAT 生田 早苗								

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、オプションのレッスン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。