

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						
10:00	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			10:15~11:00	ヨガ		10:15~11:00	エアロビクス 初級		10:15~10:45	SHAPE × BOX													
11:00	徳森 美奈子			10:25~10:40	シェイプTIME 美尻・美脚		10:25~10:40	シェイプTIME 二の腕・背中		10:25~10:40	シェイプTIME お腹・ウエスト		10:25~10:40	シェイプTIME 二の腕・背中		10:00~10:45	キッズ ウルトラ体育		10:00~10:45	キッズ ウルトラ体育				
11:15~12:00	ヨガ			11:15~11:45	SHAPE × BOX		11:15~11:45	POWER × BOX		11:15~11:45	POWER × BOX		11:15~11:45	POWER × BOX		10:10~11:20	ジュニア スイミングスクール(最大3コース)		10:00~11:10	ジュニア スイミング体験会(最大2コース)				
12:00	宇高 佑美			12:15~12:45	B-RAMP ~女性限定~		12:15~12:45	須賀 美香		12:15~12:45	須賀 美香		12:15~12:45	須賀 美香		11:00~11:45	ピラティス		10:00~11:10	ジュニア スイミング体験会(最大2コース)				
13:00				13:15~13:45	エアロビクス 初級		13:15~14:00	ZUMBA		13:15~14:00	美温活 リンバストレッチ		13:15~14:00	バレトン		13:00~13:45	キッズ ウルトラ体育		10:00~10:45	キッズ ウルトラ体育				
14:00	上森 幸子			13:30~14:00	クロール 背泳ぎ		13:25~13:40	ZUMBA		13:25~13:40	リンバストレッチ		13:25~13:40	バレトン		13:15~14:15	バラエティー レッスン		10:00~10:45	キッズ ウルトラ体育				
14:10~14:40	BODY JAM			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		14:15~15:00	リトモス		14:15~15:00	SHAPE × BOX		14:00~15:10	ジュニア スイミングスクール(最大3コース)		10:00~10:45	キッズ ウルトラ体育				
14:50	生田 早苗			15:10~15:55	RESET × BOX		15:15~16:00	RESET × BOX		15:15~16:00	RESET × BOX		15:10~15:25	AERO × BOX I		15:20~15:50	アクアウォーキング		10:00~10:45	キッズ ウルトラ体育				
15:00	三木 沙織			15:25~15:40	シェイプTIME 二の腕・背中		15:15~16:00	パワーヨガ		15:15~16:00	パワーヨガ		15:10~15:25	パワーヨガ		15:15~16:00	ZUMBA moco		10:00~10:45	キッズ ウルトラ体育				
16:00				16:10~17:10	ピックルボール サークル(有料)		16:40~17:30	ピックルボール サークル(有料)		16:40~17:50	ピックルボール サークル(有料)		16:40~17:30	ピックルボール サークル(有料)		16:15~17:15	ピックルボール サークル(有料)		10:00~10:45	キッズ ウルトラ体育				
17:00	三木			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)		16:40~17:50	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)		10:00~10:45	キッズ ウルトラ体育				
18:00				19:00~19:45	BODY COMBAT		19:15~20:00	BODY ATTACK		19:45~20:15	クロール 背泳ぎ		20:00~20:45	YOGA		19:15~20:00	ヨガ		18:50~19:05	シェイプTIME お腹・ウエスト		10:00~10:45	キッズ ウルトラ体育	
19:00	萩山 未来			20:00~20:45	リトモス		20:15~21:00	ZUMBA		20:50~21:05	YOGA		20:20~20:45	YOGA		19:15~20:00	バラエティー レッスン		18:50~19:05	シェイプTIME お腹・ウエスト		10:00~10:45	キッズ ウルトラ体育	
20:00	古谷 莉沙			20:10~20:25	RESET × BOX		20:15~21:00	MARIKO		20:50~21:05	YOGA		20:20~21:05	YOGA		19:15~20:00	YOGA		18:50~19:05	シェイプTIME お腹・ウエスト		10:00~10:45	キッズ ウルトラ体育	
21:00	21:00~21:45	POWER × BOX		21:00~21:45	美温活 リンバストレッチ		21:15~22:00	ZUMBA		21:30~22:15	POWER × BOX		21:20~22:05	POWER × BOX		21:20~22:05	POWER × BOX		18:50~19:05	シェイプTIME お腹・ウエスト		10:00~10:45	キッズ ウルトラ体育	
22:00	21:00~21:45	小原 道幸		21:00~21:45	古谷 莉沙		21:15~22:00	MARIKO		21:30~22:15	POWER × BOX		21:20~22:05	POWER × BOX		21:20~22:05	POWER × BOX		18:50~19:05	シェイプTIME お腹・ウエスト		10:00~10:45	キッズ ウルトラ体育	
23:00				21:15~22:00	ピラティス		21:15~22:00	YOGA		21:30~22:15	POWER × BOX		21:20~22:05	POWER × BOX		21:20~22:05	POWER × BOX		18:50~19:05	シェイプTIME お腹・ウエスト		10:00~10:45	キッズ ウルトラ体育	
24:00				21:15~22:00	YOGA		21:15~22:00	YOGA		21:30~22:15	POWER × BOX		21:20~22:05	POWER × BOX		21:20~22:05	POWER × BOX		18:50~19:05	シェイプTIME お腹・ウエスト		10:00~10:45	キッズ ウルトラ体育	

マークはシユ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。