

アクトス半田

スタジオ	月曜日 プール	その他
10:30~11:15 ZUMBA45 青木 圭子	10:30~11:00 アクアダンベル30 番口 大生志	10:35~ 初回案内 コミット
11:30~12:00 ADJUST×BOX30 榑原 恭子	11:15~11:45 プライベート レッスン【有料】 番口 大生志	11:40~ 初回案内
12:15~13:00 ヨガ45 KAYO		
13:15~14:00 パレトン45 KAYO		13:35~ 初回案内 コミット
【NEW】 14:15~15:00 AERO×BOX145 加藤 慧		14:40~ 初回案内 コミット
	15:30~19:15 ジュニア スイミング スクール 【有料】	16:15~ 初回案内 コミット 17:15~ 初回案内 コミット 19:15~ 初回案内 コミット
【内容変更】 20:00~20:45 エアロピクス中級45 伊藤 裕子		20:20~ 初回案内 コミット
【内容変更】 21:00~21:30 ADJUST×BOX30 榑原 知加		21:30~ 初回案内

- レッスン間(15分or30分)でスタジオ内の換気、消毒作業を実施いたします。
- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。
- 都合によりレッスンの変更、または休講する場合がございます。ご了承ください。

スタジオ・プールプログラム週間予定表

スタジオ	火曜日 プール	その他
10:30~11:15 エアロピクス初級45 森田 久美子	【時間変更】 10:30~11:00 アクアピクス30 大蔵 麻未	10:35~ 初回案内 コミット
11:30~12:15 ピラティス45 森田 久美子	【NEW】 11:15~11:45 はじめてスイム キャスト	11:40~ 初回案内 コミット
12:30~13:00 BALANCE×BOX30 妹尾 峰男		
13:15~14:00 ダンス初級45 Ayano	13:10~14:20 成人スイミング スクール 【有料】	13:35~ 初回案内 コミット
14:15~15:00 Enjoy★RAMP45 大蔵 麻未	【内容変更】 14:15~15:00 Enjoy★RAMP45 大蔵 麻未	
	15:30~19:15 ジュニア スイミング スクール 【有料】	15:15~ 初回案内 コミット 16:15~ 初回案内 コミット 17:15~ 初回案内 コミット
16:00~17:30 キッズ・ジュニア ダンススクール 【有料】	16:30~19:20 ジュニア ダンススクール 【有料】	17:15~ 初回案内 コミット
【内容・時間変更】 20:15~20:45 BATTLE×BOX30 番口 大生志		20:20~ 初回案内 コミット
【内容・時間変更】 21:00~21:45 エアロピクス初級45 平井 美穂		21:30~ 初回案内

- コミット 30分程度 (ご自身に合ったトレーニングメニュー提案)
- WEB予約の状況により、当日参加ができない場合がございます。ご了承ください。
- 初回案内 15分程度 (施設紹介・基本的なマシンの使い方を案内)

スタジオ	水曜日 プール	その他
10:30~11:00 BALANCE×BOX30 榑原 恭子	10:20~11:30 成人スイミング スクール 【有料】	10:35~ 初回案内 コミット
11:15~12:00 エアロピクス初級45 伊藤 裕子	11:35~12:05 プライベート レッスン【有料】 川合 佳住	11:40~ 初回案内 コミット
12:15~13:00 ZUMBA45 鈴木 聖花	12:15~13:00 アクアピクス45 伊藤 裕子	12:45~ 初回案内 コミット
13:30~14:15 ステップ初級45 伊藤 裕子		13:50~ 初回案内 コミット
14:30~15:15 ピラティス45 森田 久美子	14:30~15:00 すいすいクロール キャスト	14:55~ 初回案内 コミット
16:00~17:30 キッズ・ジュニア ダンススクール 【有料】	15:30~19:15 ジュニア スイミング スクール 【有料】	16:15~ 初回案内 コミット 17:15~ 初回案内 コミット
【時間変更】 20:00~20:45 AERO×BOX145 村瀬 瑠衣		20:20~ 初回案内
【時間変更】 21:00~21:45 ZUMBA45 青木 圭子		21:10~ 初回案内 コミット

休館日

スタジオ	金曜日 プール	その他
10:30~11:00 ADJUST×BOX30 榑原 恭子		10:35~ 初回案内
11:15~11:45 AERO×BOX130 榑原 恭子	11:15~11:45 アクアダンベル30 村瀬 瑠衣	11:25~ 初回案内
12:00~12:45 ヨガ45 下村 美由紀		12:15~ 初回案内 コミット
13:15~14:00 ダンス初級45 Ayano		
14:15~15:00 SHAPE×BOX45 番口 大生志	14:15~14:45 すいすいクロール キャスト	14:05~ 初回案内 14:55~ 初回案内
	15:30~19:15 ジュニア スイミング スクール 【有料】	16:15~ 初回案内 コミット 17:15~ 初回案内 コミット
【時間変更】 20:00~20:45 SHAPE×BOX45 大蔵 麻未	【NEW】 19:30~20:00 プライベート レッスン【有料】 番口 大生志	19:15~ 初回案内 コミット
【時間変更】 21:00~21:45 Enjoy★DANCE45 大蔵 麻未		20:20~ 初回案内 コミット 21:30~ 初回案内

- アクアプログラムの使用レーン数は、17名以下で2レーン、18名以上で3レーンとなります。
- 16:30~18:00までの間、全面25mプールはスイミングスクールのご利用時間となります。その他、クアプール・遠赤・スチームはご利用頂けます。
- ジュニアスイミングスクール開始15分前は準備の為、コースを開けて頂くようお願いいたします。

2025年 4月改定

スタジオ	土曜日 プール	その他
10:30~10:45 ストレッチ	8:50~12:35 ジュニア スイミング スクール 【有料】	
11:00~11:30 B-RAMP30 三井 記世子		11:00~ 初回案内 コミット
【内容変更】 11:45~12:30 Enjoy★RAMP45 三井 記世子		12:05~ 初回案内 コミット
12:45~13:30 ZUMBA GOLD45 青木 圭子		13:10~ 初回案内 コミット
14:00~14:45 ヨガ45 下村 美由紀	13:45~17:25 ジュニア スイミング スクール 【有料】	14:15~ 初回案内
15:00~15:30 BALANCE×BOX30 榑原 恭子		15:05~ 初回案内 コミット
15:45~16:30 SHAPE×BOX45 榑原 恭子		16:15~ 初回案内 コミット 17:15~ 初回案内 コミット
	19:30~20:40 成人スイミング スクール 【有料】	18:15~ 初回案内 コミット 19:15~ 初回案内 コミット 20:15~ 初回案内 コミット 21:15~ 初回案内 コミット

スタジオ	日曜日 プール	その他
【内容・時間変更】 10:30~11:00 バト×30 KAYO		10:35~ 初回案内 コミット
【内容・時間変更】 11:15~12:00 ヨガ45 KAYO		11:40~ 初回案内
12:15~13:00 ZUMBA45 青木 圭子		12:30~ 初回案内 コミット
13:15~13:45 AERO×BOX130 三井 記世子		13:35~ 初回案内
14:00~14:45 YOGA×BOX45 三井 記世子		14:15~ 初回案内 コミット
【NEW】 15:00~15:30 ADJUST×BOX30 榑原 知加		15:15~ 初回案内 コミット 16:15~ 初回案内 コミット

《レッスン代行のお知らせ》

スタジオレッスンの代行情報は
メール配信にてご案内しております。
メールアドレスのご登録をフロントにて
お願いいたします。

当日抽選は
レッスン開始の
10分前(前後する場合あり)
【ジムカウンター】
抽選カードをお取りください。