

2025年1月1日改定

スタジオ・プール プログラム

アクス豊橋

	月曜日			火曜日			水曜日			木	金曜日			土曜日			日曜日	
	スタジオ	フロア&スタジオ	プール	スタジオ	フロア&スタジオ	プール	スタジオ	フロア&スタジオ	プール		スタジオ	フロア&スタジオ	プール	スタジオ	フロア&スタジオ	プール	スタジオ	フロア&スタジオ
10:00										休館日								
30																		
11:00	10:45~11:15 ストレッチボール30 キャスト			10:45~11:30 ピラティス45 佐藤		11:00~11:30 アクアウォーキング30 キャスト	10:45~11:15 エアロビクス初級30 豊田	10:45~11:00 コレクティブ	10:45~11:15 アクアビクス30 尾崎			10:45~11:15 ボディコン30 山本	10:45~11:00 シェイブTIME	11:00~12:00 水泳スクール 有料/ 事前申し込み 尾崎	10:30~11:15 ピラティス45 佐藤			10:30~11:15 ダンス初級45 アンドレイア
12:00	11:30~12:15 Enjoy★ RAMP45 山本			11:45~12:30 ヨガ45 野口		12:00~12:30 おためしスイム (青泳ぎ)	11:30~12:15 ZUMBA45 豊田		11:30~12:15 プライベート スイム(有料) 尾崎			11:30~12:15 リトモス45 金田		12:15~12:45 水泳スクール 有料/ 事前申し込み 尾崎	11:30~12:00 ヨガ30 佐藤			11:30~11:45 コレクティブEX
13:00	12:30~12:45 コレクティブEX		12:30~13:15 プライベート スイム(有料) 池谷				12:30~13:15					12:30~13:00 からだリセット 30 鈴木(浩)		12:15~12:45 おためしスイム (平泳ぎ)	12:15~12:45 パレトン30 アンドレイア			12:00~12:45 Enjoy★ RAMP45 山本
14:00	14:00~14:45 ヨガ45 鈴木(浩)		14:00~14:30 アクアビクス30 池谷	14:05~14:20 コレクティブEX		14:00~15:00 水泳スクール 有料/ 事前申し込み 池谷	13:45~14:30 ヨガ45 結城	12:45~13:00 シェイブTIME				13:15~14:00 パワーヨガ45 鈴木(浩)		14:00~14:30 アクアダンベル30 山本	13:00~13:30 エアロビクス初中級30 豊田		13:15~14:00 アクアビクス45 野口	13:00~13:45 ボディコン45 池谷
15:00	15:00~15:30 からだリセット30 鈴木(浩)		14:45~15:15 おためしスイム (クロール)				14:45~15:30 パワーヨガ45 結城					14:15~15:00 ヨガ45 野口		14:00~14:30 アクアダンベル30 山本	13:45~14:30 ZUMBA45 豊田			14:00~14:30 ストレッチボール30 キャスト
16:00	15:45~16:00 コレクティブEX						15:45~16:15 からだリセット30 結城					15:15~15:45 エアロビクス初級30 野口		14:45~15:15 パドルミックス30 尾崎	15:00~15:15 エアロビクス初級30 尾崎			
19:00	19:15~20:00 エアロビクス 初級45 るみ			19:15~20:00 リトモス45 金田		19:30~20:00 おためしスイム (パタフライ)	19:15~20:00 ピラティス45 佐藤					19:30~20:15 ヨガ45 鈴木(浩)		19:30~20:00 おためしスイム (青泳ぎ)	19:00~19:45 エアロビクス 初級45 るみ			調整系クラス
20:00	20:15~20:45 ボディコン30 池谷		20:30~21:00 すいすい すいまーず30				20:15~21:00 ヨガ45 野口					20:30~21:00 エアロビクス初級30 金田		20:00~20:45 エアロビクス 中級45 るみ	20:00~20:45 エアロビクス 中級45 るみ			エアロ系クラス
21:00							21:15~22:00 エアロビクス 中級45 前田					21:15~22:00 リトモス45 金田						カルチャー系クラス
22:00																		アクスオリジナルクラス
30																		シェイブ・コレクトTIME
																		アクア

- ◆ 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。また途中退出後の再入場もご遠慮ください。
- ◆ 都合により、急遽クラスを変更・中止する場合がございます。
- ◆ 枠を赤色四角で囲ってあるレッスンは内容(担当者)変更箇所、赤文字は時間変更箇所です。ご注意ください。

★プライベートスイムは予約が必要です。ご希望の方はフロントまたは各コーチにご相談ください。