

アクトス倉敷

週間プログラム 2026年 4月～

月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:15~10:45 RESET×BOX 松嶋 知美	10:30~11:00 アクアウォーキング 羽原 慧	10:15~11:00 リトモス 景山 加珠	10:30~11:00 アクアダンベル 羽原 慧	10:15~11:00 エアロビクス初級 窪津 佐久美	10:30~11:00 アクアビクス yoshi	10:15~11:00 ZUMBA 内菌 久代	10:30~11:00 アクアダンベル 海本 善洋	10:30~11:15 パワーヨガ 長瀬 弘枝	10:10~12:40 スイミングスクール	10:30~11:15 MEGA DANZ 景山 加珠	10:30~11:00 アクアダンベル 西野 貴道
11:00~11:45 エアロビクス初級 yoshi	11:15~11:45 初級スイム	11:15~12:00 ヨガ 石川 裕美子		11:15~11:45 B-RAMP ~女性限定~ 窪津 佐久美	11:15~11:45 初級クロール	11:15~11:45 ステップ初級 内菌 久代	11:15~11:45 初級スイム	11:30~12:15 エアロビクス中級 濱田 信治		13:30~14:00 SHAPE×BOX 海本 善洋	
12:15~13:00 ヨガ Kazumi		12:15~13:00 ステップ初級 神谷 浩子	13:00~13:30 中級スイムレッスン 松下 みどり	12:00~12:45 ヨガ 森本 理恵	13:00~13:45 ダンス初級 岡本 由香子	12:00~12:30 ADJUST×BOX 松嶋 知美		12:45~13:30 1,3,5週 ZUMBA 2,4週 STRONG Nation 原田 明子		14:15~15:00 ZUMBA 原田 明子	
13:15~13:45 B-RAMP ~女性限定~ 松下 みどり		13:15~14:00 エアロビクス中級 神谷 浩子		13:00~13:45 ダンス初級 岡本 由香子	14:00~14:45 パワーヨガ 森本 理恵	12:45~13:30 パワーヨガ 長瀬 弘枝		13:45~14:30 フィットウ FIGHT DO 岡本 由香子			
14:00~14:45 エアロビクス中級 濱田 信治	15:20~19:00 スイミングスクール	14:15~14:45 ADJUST×BOX 川村 夏季	15:20~19:00 スイミングスクール	14:00~14:45 パワーヨガ 森本 理恵	16:40~18:40 有料キッズダンス NORI	15:20~19:00 スイミングスクール		14:00~16:30 ヨガ 岩藤 沙季	14:00~16:30 スイミングスクール		
19:15~20:00 BATTLE×BOX 石川 裕美子		19:15~20:00 ZUMBA 石川 裕美子	1.3,5週 2.4週	19:15~19:45 ステップ初級 内菌久代 SHAPE×BOX 西野貴道		19:15~19:45 ZUMBA 緋田 早希		19:15~19:45 SHAPE×BOX 羽原 慧			
20:15~21:00 ヨガ 窪津 佐久美		20:15~20:45 POWER×BOX 羽原 里紗		20:00~20:45 ZUMBA 1.3,5週 内菌 久代 2.4週 石川 裕美子		20:00~20:45 バレトン 緋田 早希		4ミニッツ			
		4ミニッツ		21:00~21:45 パワーヨガ 森本 理恵							

- WEB予約状況を確認後、レッスン開始20分前に当日残り参加枠をジムカウンターにてお知らせ致します。
- 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。
- プールでのレッスンに関しましては、レッスン開始5分前よりコース変更を行います。

フロアレッスン  
・コレクトTIME 火・水・金曜 10:30~10:45

