アクトス半田

スタジオ・プールプログラム週間予定表

2025年 7月改定

月曜日

スタジオ	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 榊原 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 バレトン45 KAYO		13:35~ 初回案内 コミット
【内容・時間・担当変更】 14:15~14:45 SHAPE×BOX30 妹尾 峰男		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
		19:15~ 初回案内 コミット
【内容変更】 20:00~20:45 エアロビクス中級45 伊藤 裕子		20:20~ 初回案内 コミット
21:00~21:30 ADJUST×BOX30 榊原 知加		

火曜日

スタジオ	プール	その他
10:30~11:15 エアロビクス初級45 森田 久美子	10:30~11:00 アクアビクス30 大藏 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	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 大藏 麻未		
16:30~19:20 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】	15:15~ 初回案内 コミット
		16:15~ 初回案内 コミット
20:15~20:45 BATTLE×BOX30 番口 大生志		20:20~ 初回案内 コミット
21:00~21:45 エアロビクス初中級45 平井 美穂		21:30~ 初回案内

水曜日

スタジオ	プール	その他
10:30~11:00 BALANCE×BOX30 榊原 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
【内容変更】 11:15~12:00 エアロビクス初中級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 アクアビクス45 伊藤 裕子 【内容変更】	12:45~ 初回案内 コミット
【内容変更】 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
【内容・担当変更】 20:00~20:45 SHAPE×BOX45 大藏 麻未		19:15~ 初回案内 コミット
		20:20~ 初回案内
21:00~21:45 ZUMBA45 青木 圭子		21:10~ 初回案内 コミット

木曜日

休館日

金曜日

スタジオ	プール	その他
10:30~11:00 ADJUST×BOX30 榊原 恭子		10:35~ 初回案内
11:15~11:45 AERO×BOXⅠ30 榊原 恭子	【担当・内容変更】 11:15~11:45 アクアウォーキング30 妹尾 峰男	11:25~ 初回案内
12:00~12:45 ヨガ45 下村 美由紀	【時間変更】 12:00~12:30 すいすいクロールキャスト	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		14:05~ 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
	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
【内容・担当変更】 20:00~20:45 ZUMBA45 纐纈 奈々恵		20:20~ 初回案内 コミット
【内容・担当変更】 21:00~21:45 エアロビクス初級45 纐纈 奈々恵		21:30~ 初回案内

土曜日

スタジオ	プール	その他
10:30~11:00 B-RAMP30 三井 記世子	8:50~12:35 ジュニアスイミングスクール【有料】	
11:15~12:00 AERO×BOXⅠ45 三井 記世子		11:00~ 初回案内 コミット
12:15~13:00 ZUMBA GOLD45 青木 圭子		12:05~ 初回案内 コミット
13:15~14:00 SHAPE×BOX45 榊原 恭子	13:45~17:25 ジュニアスイミングスクール【有料】	13:10~ 初回案内 コミット
14:15~14:45 BALANCE×BOX30 榊原 恭子		14:15~ 初回案内
15:00~15:45 ヨガ 45 KAYO		15:05~ 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
		18:15~ 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】	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

日曜日

スタジオ	プール	その他
10:30~11:00 ADJUST×BOX30 榊原 知加		10:35~ 初回案内 コミット
11:15~12:00 Enjoy★RAMP45 三井 記世子		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×BOXⅠ30 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
		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。

■ 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。

■ 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。