

2025年7月1日改定

スタジオ・プール プログラム

アクトス豊橋

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	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール		スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア
									休館日								
10:45～11:15 ADJUST×BOX30 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EX	10:45～11:15 アクアダンベル30 尾崎		10:45～11:15 BATTLE×BOX30 山本	10:45～11:00 シェイプTIME	10:45～11:15 アクアビクス30 石井	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	
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 (平泳ぎ)	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		11:30～12:00 おためしスイム (背泳ぎ)	11:30～12:00 ヨガ30 佐藤			11:30～11:45 コレクティブEX	
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	12:30～12:45 野口			12:30～13:15 ダンス初級45 アンドレイア				12:30～13:00 RESET×BOX30 鈴木(浩)		12:10～12:40 プライベート スイム(有料) 尾崎	12:15～12:45 バレトン30 アンドレイア			12:00～12:45 Enjoy★ RAMP45 山本	
13:00～13:45 リトモス45 金田			13:00～13:30 POWER×BOX30 早戸			12:45～13:00 シェイプTIME				13:15～14:00 パワーヨガ45 鈴木(浩)			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 SHAPE× BOX45 池谷	
14:00～14:45 ヨガ45 鈴木(浩)		14:00～14:30 アクアウォーキング30 キャスト	14:00～14:45 ピラティス45 佐藤	14:05～14:20 コレクティブEX	14:00～14:30 アクアビクス30 池谷	13:45～14:30 ヨガ45 結城		13:45～14:15 おためしスイム (クロール)		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 ADJUST×BOX30 キャスト	
15:00～15:30 RESET×BOX30 鈴木(浩)		14:45～15:15 おためしスイム (バタフライ)	15:00～15:30 AERO×BOX I 30 尾崎		14:45～15:15 すいすいスイム (週替わり)	14:45～15:30 パワーヨガ45 結城		14:30～15:00 アクアビクス30 石井		15:15～15:45 エアロビクス初級30 野口			14:45～15:15 BATTLE×BOX30 尾崎				
15:45～16:00 コレクティブEX			15:45～16:15 ADJUST×BOX30 キャスト		15:25～15:55 プライベート スイム(有料) 池谷	15:45～16:15 RESET×BOX30 結城				16:00～16:15 シェイプTIME			15:30～16:00 POWER×BOX30 尾崎				
													16:05～16:20 ストレッチ				
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 (クロール)	19:15～20:00 ピラティス45 佐藤		19:30～20:00 おためしスイム (平泳ぎ)	休館日	19:30～20:15 ヨガ45 鈴木(浩)		19:30～20:00 おためしスイム (バタフライ)	19:00～19:45 エアロビクス 初級45 るみ			調整系クラス	
20:15～20:45 SHAPE×BOX30 池谷		20:30～21:00 すいすい すいまーず30	20:15～21:00 SMART× BOX45 尾崎			20:15～21:00 ヨガ45 野口		20:15～20:45 アクアビクス30 山本		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			エアロ系クラス	
21:00～21:30 ADJUST×BOX30 キャスト						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	
																アクトスBOXシリーズ	
																アクトスRAMPシリーズ	
																シェイプ・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。

QRコードを読み込むと
スマホでプログラムを
確認できます！

QRコード