

2024年11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&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	
									休館日									
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 シェイプTIME	11:00~12:00 水泳スクール 有料/ 事前申し込み	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 (パタフライ)	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	
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	13:00~13:30 ヨガ45 野口		12:30~13:15 おためしスイム (パタフライ)	12:30~13:15 ダンス初級45 アンドレイア	12:45~13:00 シェイプTIME				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 (クロール)	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 ボディシェイパー30 早戸								13:15~14:00 パワーヨガ45 鈴木(浩)			13:00~13:30 エアロビクス初級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	
14:00~14:45 ヨガ45 鈴木(浩)		14:00~14:30 アクアビクス30 池谷	14:00~14:45 ピラティス45 佐藤		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		13:45~14:15 おためしスイム (平泳ぎ)			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	
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 (背泳ぎ)	15:00~15:30 エアロビクス初級30 尾崎			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 バトルミックス30 尾崎					
			15:45~16:15 ストレッチボール30 キャスト			15:45~16:15 からだリセット30 結城												
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 (背泳ぎ)		19:30~20:15 ヨガ45 鈴木(浩)		19:30~20:00 おためしスイム (平泳ぎ)	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 ボディコン30 池谷		20:30~21:00 すいすい すいまーず30	20:15~20:45 バトルミックス30 尾崎			20:15~21:00 ヨガ45 野口		20:15~20:45 アクアビクス30 池谷		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				有酸素系クラス	
						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							アクア	
																		シェイプ・コレクトTIME

★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。

- ◆ 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。