

アクス半田

月曜日	スタジオ	プール
10:30~10:45 おはようストレッチ		10:30~11:00 アクアダンベル30 番口
11:00~11:30 SHAPE×BOX30 大藏	11:15~11:45 プライベート レッスン【有料】 番口	
11:45~12:15 ADJUST×BOX30 榎原（恭）		
12:30~13:15 ヨガ45 KAYO		
13:30~14:15 バレンタイン45 KAYO		
14:30~15:00 AERO×BOXI30 村瀬		
15:30~19:15 ジュニア スイミング スクール 【有料】		
20:00~20:45 エアロビクス中級45 伊藤		
21:00~21:30 SHAPE×BOX30 村瀬		

スタジオ・プールプログラム週間予定表

火曜日	スタジオ	プール
10:30~11:15 エアロビクス初級45 森田	10:30~11:00 アクアピクス30 大藏	
11:30~12:15 ピラティス45 森田	11:15~11:45 はじめてスイム キャスト	
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】	
14:15~15:00 AERO×BOXII45 大藏		
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】	
20:00~20:45 YOGA×BOX45 番口	【内容変更】 20:00~20:45 SHAPE×BOX45 大藏	
21:00~21:45 エアロビクス初中級45 平井	【内容変更】 21:00~21:45 DANCE×BOX45 大藏	

水曜日	スタジオ	プール
10:30~11:00 BALANCE×BOX30 榎原（恭）	10:20~11:30 成人スイミング スクール 【有料】	
11:15~12:00 エアロビクス初中級45 伊藤	11:35~12:05 プライベート レッスン【有料】 川合	
12:15~13:00 ZUMBA45 鈴木	12:15~13:00 アクアピクス45 伊藤	
13:30~14:15 ステップ初級45 伊藤	13:15~13:45 すいすいクロール キャスト	
14:30~15:15 ピラティス45 森田		
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】	

木曜日	スタジオ	プール
10:30~11:00 ADJUST×BOX30 榎原（恭）	10:30~11:00 ADJUST×BOX30 榎原（恭）	
11:15~11:45 AERO×BOXI30 榎原（恭）	11:15~11:45 アクアウォーキング30 妹尾	
12:00~12:45 ヨガ45 下村	12:00~12:30 すいすいクロール キャスト	
13:15~14:00 ダンス初級45 Ayano		
14:15~15:00 SHAPE×BOX45 番口	14:15~15:00 SHAPE×BOX45 番口	
15:30~19:15 ジュニア スイミング 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】	

金曜日	スタジオ	プール
10:30~11:00 B-RAMP30 三井	11:15~12:00 AERO×BOXI45 三井	
12:15~13:00 ZUMBA GOLD45 青木	12:15~13:00 SHAPE×BOX45 榎原（恭）	
14:15~14:45 BALANCE×BOX30 榎原（恭）	14:15~14:45 YOGA×BOX45 三井	
15:00~15:45 ヨガ45 KAYO	15:00~15:45 ヨガ45 KAYO	
19:30~20:00 プライベート レッスン【有料】 番口	19:30~20:40 成人スイミング スクール 【有料】	

土曜日	スタジオ	プール
10:30~11:00 ADJUST×BOX30 榎原（知）	11:15~12:00 Enjoy★RAMP45 三井	
12:15~13:00 ZUMBA45 青木	13:15~13:45 AERO×BOXI30 三井	
14:00~14:45 YOGA×BOX45 三井		
13:45~17:25 ジュニア スイミング スクール 【有料】		

2026年 1月改定

日曜日	スタジオ	プール
10:30~11:00 ADJUST×BOX30 榎原（知）	11:15~12:00 Enjoy★RAMP45 三井	
12:15~13:00 ZUMBA45 青木	13:15~13:45 AERO×BOXI30 三井	
14:00~14:45 YOGA×BOX45 三井		

«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、クアブル・還赤・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。