

2026年2月～ タイムテーブル

2026年2月改訂版

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	ジム エリア	スタジオ	プール	ジム エリア	スタジオ	プール	ジム エリア	スタジオ	プール	ジム エリア	スタジオ	プール	ジム エリア	スタジオ	プール	ジム エリア
10:30～11:30 太極拳 室 (45名)	10:30～11:15 アクアピクス 新出	11:15～ ガイダンス	10:30～11:30 パワーヨガ 伊藤 (45名)	11:15～ ガイダンス		10:30～11:30 ヨガ 玉屋 (45名)	10:30～11:15 アクアZUMBA Michiko	11:15～ ガイダンス	10:30～11:30 ピラティス 厚見 (45名)	10:45～11:15 アクアウォーキング 野崎	11:15～ ガイダンス	10:30～11:30 ヨガ 春木 (45名)	10:30～11:15 アクアピクス 越場		10:30～11:30 パワーヨガ 金山 (45名)	10:30～11:00 パラエティスイム 山田	
11:45～12:45 パワーヨガ 堀澤 (45名)			11:45～12:30 ダンス初級 明野 (45名)			11:45～12:30 ZUMBA GOLD Michiko (45名)	11:30～12:30 有料スイム		11:45～12:45 フラダンス フアリ不破 (45名)	11:25～11:55 パラエティスイム 野崎		11:45～12:30 ステップ初級 越場 (25名)		11:45～12:15 POWER×BOX 金山 (25名)			
13:00～13:45 エアロピクス初級 村田 (45名)	13:15～ ガイダンス		12:45～13:30 エアロピクス初中級 舟木 (45名)	13:00～14:00 有料スイム	13:15～ ガイダンス	12:45～13:30 エアロピクス初級 村田 (45名)	13:00～13:45 エアロピクス初級 高橋(純) (45名)	13:15～ ガイダンス	13:00～13:45 ピラティス 高橋(純) (45名)	13:45～14:15 パラエティ 明野	13:15～ ガイダンス	12:45～13:30 パラエティ 明野	13:15～ ガイダンス	13:15～16:30 スタジオ レンタル TIME 60分 3,300円(税込)	13:30～14:00 アクアウォーキング 金山		
14:00～14:45 エアロピクス初中級 村田 (45名)			13:45～14:30 ステップ初級 舟木 (25名)	14:45～15:30 ヨガ 金山 (45名)		13:45～14:15 B-RAMP 高橋(里)(25名)	14:30～15:30 パワーヨガ 明野 (45名)		14:00～14:45 ピラティス 高橋(純) (45名)	14:30～15:00 すいすいクロール 丸岡	14:30～15:00 クロール 25m完泳目標クラス	14:00～14:45 ピラティス 高橋(純) (45名)					
15:30～16:15 ジュニア運動塾 I	16:30～17:40 ジュニア I		15:45～16:30 ジュニア運動塾 I	16:30～17:40 ジュニア I		16:30～17:40 ジュニア I	16:30～17:40 POWER×BOX +シェイプ15 丸岡 (45名)		16:30～17:40 LesMILLS CORE	16:30～17:40 ジュニア I	16:30～17:40 ジュニア III	15:00～16:10 ジュニア I	16:30～17:40 ジュニア I	13:15～16:30 ★第1.3週 コンディショニング ストレッチ(25名)	★第2.4週 ダンス初級(45名)	代行お知らせメール登録方法	
16:30～17:15 ジュニア運動塾 II			16:45～17:30 ジュニア運動塾 II			19:30～20:15 エアロピクス初中級 村田 (45名)	20:00～ ガイダンス	19:15～20:00 機能改善 岡	19:45～20:45 ピラティス 岡 (45名)	20:15～21:00 パラエティ	20:30～21:00 はじめて背泳ぎ 丸岡	21:00～21:30 エアロピクス初級 竹内 (45名)	21:00～21:30 ADJUST×BOX 光賀 (25名)	19:00～20:00 パワーヨガ 金山 (45名)		①フロントにてメールアドレスの登録 を希望する旨をお伝えください。	②ドメイン「@axtos.com」が受信 できるように設定。
19:15～19:45 ボディコン 新出(25名)			20:30～21:00 パラエティスイム 光賀			20:30～21:00 ステップ初級 村田 (25名)	21:15～22:00 ZUMBA Michiko (45名)	21:15～22:00 エアロピクス初中級 高橋 (45名)	21:15～22:00 パラエティ ※時間注意	21:20～22:05 エアロピクス初中級 高橋 (45名)	21:15～22:00 ラテンエアロ 竹内 (45名)	21:20～22:05 エアロピクス初中級 高橋 (45名)					
20:00～20:45 BATTLE×BOX 新出 (45名)			20:30～21:00 エアロピクス初中級 村田 (45名)			20:30～21:00 はじめて背泳ぎ 丸岡	21:15～22:00 ZUMBA Michiko (45名)	21:15～22:00 エアロピクス初中級 高橋 (45名)	21:15～22:00 パラエティ ※時間注意	21:20～22:05 エアロピクス初中級 高橋 (45名)	21:15～22:00 ラテンエアロ 竹内 (45名)	21:20～22:05 エアロピクス初中級 高橋 (45名)	21:15～22:00 ラテンエアロ 竹内 (45名)				
21:15～22:00 ZUMBA GOLD Michiko (45名)			20:30～21:00 エアロピクス初中級 村田 (45名)			20:30～21:00 はじめて背泳ぎ 丸岡	21:15～22:00 ZUMBA Michiko (45名)	21:15～22:00 エアロピクス初中級 高橋 (45名)	21:15～22:00 パラエティ ※時間注意	21:20～22:05 エアロピクス初中級 高橋 (45名)	21:15～22:00 ラテンエアロ 竹内 (45名)	21:20～22:05 エアロピクス初中級 高橋 (45名)	21:15～22:00 ラテンエアロ 竹内 (45名)				

■スタジオプログラムは安全上、レッスン開始以降の途中入退場はご遠慮ください。

■アクアプログラムは、安全上レッスン開始から5分以降の入場を禁止します。21名から3コースを使用させて頂く場合がございます。

■スイムプログラムは16名から2コースを使用させて頂く場合がございます。

■レッスン開始10分前よりジムカウンターにて参加者カードを配布致します。レッスン前に担当インストラクターにお渡し下さい。※10:30からのレッスンのみ混雑緩和の為、10:00配布

女性の後ろ姿を美しくするための
enjoy RAMP
B-RAMP
Beautiful Behind Body

アクストオリジナルエクササイズ