

アクトスwill松山

スタジオ・プールタイムスケジュール表 2026年4月～

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日					
	ハッピー	スマイル	プール	ハッピー	スマイル	プール	ハッピー	スマイル	プール	ハッピー	スマイル	プール	ハッピー	スマイル	プール	ハッピー	スマイル	プール	ハッピー	スマイル	プール			
10:00																								
10:15~11:00	ZUMBA 徳森 美奈子	10:25~10:40 シェイプTIME 美尻・美脚		ヨガ 須賀 美香	10:25~10:40 シェイプTIME 二の腕・背中	10:30~11:00 はじめて スイム	ヨガ 岡野 友里	10:25~10:40 シェイプTIME お腹・ウエスト					エアロビクス 初級 上森 幸子	10:25~10:40 RAMPストレッチ	10:30~11:00 アクアビクス 上田 英子	エアロビクス 初級 田頭 菜穂	10:00~10:45 キッズ ウルトラ体育	10:10~11:20 ジュニア スイミング スクール (最大3コース)	10:15~10:45 POWER×BOX 小原 道幸	10:00~10:45 キッズ ウルトラ体育	10:00~11:10 ジュニア スイミング 体験会 (最大2コース)			
11:00	ヨガ 宇高 佑美		11:30~12:00 AQUAZUMBA 徳森 美奈子	11:15~11:45 SHAPE×BOX 吉村 望	11:10~11:40 クロール 背泳ぎ	11:15~11:45 SHAPE×BOX 管 一樹							ZUMBA KANAKO		11:15~11:45 バタフライ 平泳ぎ	11:15~11:45 ステップ初級 田頭 菜穂			11:00~11:30 AERO×BOX I 小原 道幸	11:00~11:45 キッズ ウルトラ体育				
12:00		12:15~12:45 B-RAMP ～女性限定～ 三木 沙織												12:15~12:45 ADJUST×BOX スタッフ			12:00~12:45 キッズ ピククルボール			12:00~13:00 キッズダンス スクール				
13:00	13:15~13:45 エアロビクス 初級 上森 幸子		13:30~14:00 クロール 背泳ぎ	13:15~14:00 ZUMBA 徳森 美奈子	13:25~13:40 シェイプTIME 美尻・美脚	13:15~14:00 美温活 リンパストレッチ	13:25~13:40 シェイプTIME 美尻・美脚							13:15~14:00 バレトン 三宅 美奈子		13:30~14:00 はじめて スイム	13:15~14:00 Enjoy★ RAMP 三木 沙織	13:00~13:45 キッズ ウルトラ体育		13:15~14:15 バラエティー レッスン	13:25~13:40 RAMPストレッチ			
14:00	14:10~14:55 BODY COMBAT 生田 早苗		14:10~14:40 バタフライ 平泳ぎ	14:15~15:00 エアロビクス 初中級 徳森 美奈子	14:15~14:45 アクアビクス 澤近 真理	14:15~15:00 リトモス 古谷 莉沙	14:15~15:00 ヨガ 宇高 佑美							14:15~14:45 SHAPE×BOX 吉村 望		14:15~15:00 ピラティス 上田 英子	14:25~14:40 シェイプTIME 美尻・美脚	14:00~15:10 ジュニア スイミング スクール (最大3コース)	14:30~15:00 SHAPE×BOX 管 一樹					
15:00	15:10~15:55 RESET×BOX 三木 沙織	15:25~15:40 シェイプTIME 二の腕・背中		15:15~16:00 BODY COMBAT 萩山 未来	15:15~16:00 パワーヨガ 宇高 佑美	15:15~15:45 POWER×BOX 小原 道幸	15:15~15:45 AQUAZUMBA 徳森 美奈子							15:00~15:30 AERO×BOX I 小原 道幸	15:10~15:25 シェイプTIME お腹・ウエスト		15:15~16:00 ZUMBA moco	15:20~15:50 クアウオーキング 三木 沙織	15:15~16:00 ヨガ 宇高 佑美					
16:00	16:10~17:10 ピククルボール サークル (有料) 三木																							
17:00		16:45~17:30 キッズ ウルトラ体育	16:40~17:50 ジュニア スイミング スクール (最大3コース)																					
18:00																								
19:00	19:00~19:45 BODY COMBAT 萩山 未来			19:15~20:00 BODY ATTACK MARIKO		19:15~20:00 ZUMBA moco																		
20:00	20:00~20:45 リトモス 古谷 莉沙	20:10~20:25 RAMPストレッチ		20:15~21:00 ZUMBA MARIKO	20:45~20:15 クロール 背泳ぎ	20:30~21:15 ダンス初級 Kurumi	20:10~20:25 RAMPストレッチ							19:15~20:00 ヨガ 岡野 友里		19:30~20:00 バタフライ 平泳ぎ	19:15~20:00 バラエティー レッスン	18:50~19:05 RAMPストレッチ						
21:00	21:00~21:30 POWER×BOX 小原 道幸	21:00~21:45 美温活 リンパストレッチ 古谷 莉沙		21:15~22:00 ピラティス 上田 英子		21:30~22:15 BODY ATTACK 濱本 要	21:05~21:20 シェイプTIME お腹・ウエスト							20:20~21:05 BODY JAM 生田 早苗	20:30~20:45 シェイプTIME 二の腕・背中	20:15~20:45 AQUAZUMBA 徳森 美奈子								
22:00																								



～プライベートスイム(有料)～  
 1人 15分 1,650円  
 マンツーマンで目的に合わせた  
 レッスンを受けることができます。  
 事前にご予約をお願い致します。

① マークはシューズ無しで参加頂けます。 ② マークは初めての方におすすめのレッスンです。  
 ■安全管理上、レッスン開始以降の途中入退場はご遠慮ください。  
 ■スタジオプログラムは、オプションのレッスンWEB予約で事前ご予約またはレッスン開始30分前よりジムエリアボードに参加カードを設置いたしますのでお取りいただき、レッスン開始前に担当インストラクターにお渡し下さい。  
 ■都合により、クラスを変更する場合があります。  
 ■プールでのレッスンに関しましては、レッスン開始10分前よりコース変更を行います。ご協力お願い致します。