

令和8年10月～



スタジオ・プールプログラム週間予定表



axios
アクトス浜松

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日			日曜日		
スタジオ	多目的ルーム・ジム	プール	スタジオ	多目的ルーム・ジム	プール	スタジオ	多目的ルーム・ジム	プール		スタジオ	多目的ルーム・ジム	プール	スタジオ	多目的ルーム・ジム	プール	スタジオ	多目的ルーム・ジム	プール
コレクトTIME 10:15～10:30			コレクトTIME 10:15～10:30				10:30～11:45 背骨 コンディショニング 【有料】					10:30～11:15 アクアピクス45 青木	10:30～11:15 ピラティス45 青木		10:10～12:35 ジュニア スイミング スクール 【有料】	10:15～11:00 エアロピクス初中級45 鈴木（春）		
10:45～11:30 エアロピクス初級45 藤垣		10:45～11:15 アクアウォーキング30 池谷	10:45～11:30 ヨガ45 松島		10:45～11:15 アクアダンベル30 土屋	10:45～11:30 ZUMBA45 西ジェフィー		10:45～11:15 アクアダンベル30 稲生		10:50～11:20 初めてBAILA BAILA30 松島		11:30～12:40 成人 スイミング スクール（中級） 【有料】	11:30～12:15 ZUMBA45 心優		11:15～12:45 ステップ初級30 鈴木（春）			
11:45～12:15 B-RAMP30 松島	女性限定	11:30～12:00 すいすいクロール	11:45～12:30 Enjoy RAMP45 土屋		11:30～12:40 成人 スイミング スクール 【有料】	11:50～12:20 ステップ初級30 西ジェフィー		11:45～12:55 成人 スイミング スクール 【有料】		11:40～12:25 エアロピクス初中級45 青木		12:40～13:10 B-RAMP30 松島			12:00～12:45 ZUMBA45 野村			
12:30～13:15 ZUMBA45 YUMIKO		12:05～12:35 プライベートスイミングレッスン 【有料】	12:45～13:30 ピラティス45 青木		12:45～13:30 ピラティス45 青木	12:40～13:25 ヨガ45 山口		12:40～13:25 ヨガ45 山口		12:40～13:10 B-RAMP30 松島		13:15～13:45 POWER×BOX30 稲生						
13:40～14:10 SHAPE×BOX30 稲生		14:00～14:30 アクアダンベル30 坂井	13:45～14:15 ZUMBA30 松島		13:50～14:35 アクアピクス45 青木	13:40～14:25 エアロピクス初級45 松島		14:15～14:45 すいすいクロール		13:40～14:25 BAILA BAILA45 若松		14:00～14:15 コレクトTIME			13:45～14:30 Enjoy RAMP45 土屋			
14:25～15:10 BAILA BAILA45 松島		15:40～17:35 ウルトラ 体育 【有料】	14:30～15:15 ヨガ45 山村	14:30～15:45 背骨 コンディショニング 【有料】	15:30～19:00 ジュニア スイミング スクール 【有料】	14:40～15:10 POWER×BOX30 稲生		14:45～15:15 プライベートスイミングレッスン 【有料】		14:40～15:10 パレトン30 若松		14:30～15:15 ヨガ45 鈴木（直）			15:00～15:30 アクアピクス30 土屋			
		15:30～19:00 ジュニア スイミング スクール 【有料】		16:50～17:35 ウルトラ体育 【有料】	18:00～18:45 ウルトラ体育 【有料】	15:40～17:35 ウルトラ 体育 【有料】		15:30～19:00 ジュニア スイミング スクール 【有料】		15:40～16:25 ウルトラ体育 【有料】		15:30～16:15 エアロピクス初級45 鈴木（直）						
19:30～20:15 ZUMBA45 YUMIKO		19:30～20:40 成人 スイミング スクール 【有料】	19:30～20:00 エアロピクス初級30 原田		20:15～21:00 ピラティス45 原田	19:30～20:00 BATTLE×BOX30 土屋		20:00～21:10 成人 スイミング スクール 【有料】		19:30～20:15 ZUMBA45 YUMIKO		20:30～21:15 パレトン45 若松						
20:30～21:15 Belly Dance45 YUMIKO					20:15～20:45 アクアダンベル30 坂井	20:15～20:45 POWER×BOX30 土屋		コレクトTIME 20:55～21:10										

休館日

おすすめレッスン

☆エアロピクス初中級

エアロピクス初級のレッスンやその他の有酸素系レッスンに慣れてきた方や、少し難しいレッスンにチャレンジしたい方におすすめです！王道のエアロやダンステイストなものなど様々な種類があります！

おすすめレッスン

☆POWER×BOX☆

音楽に合わせてバーベルでの筋トレを行うレッスンです。こちらのレッスンに参加することでバーベルを使った筋トレの基本を覚えることができます！1人で黙々とやると辛い筋トレを少しでも楽しく行えることが魅力のレッスンです！

- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場・途中退場（緊急の場合を除く）はご遠慮ください。
- 各レッスンの30分前になりましたら、スタジオ入口に参加カードを設置いたします。参加を希望するレッスンの前に、お一人様一枚の参加カードをお取りいただき、スタジオ入場時に担当インストラクターにお渡しください。
- コレクトTIME・シェイプTIMEは予約なしでご参加いただけます。
- 都合により、クラスを変更又は休講する場合がございます。予めご了承くださいませ。 ※変更は館内に掲示いたします。

調整系 クラス	カルチャー クラス	有酸素・ 筋トレクラス	アクア クラス	泳法 クラス
------------	--------------	----------------	------------	-----------