

2026年4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	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール		スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	
									休館日									
10:45~11:15 ADJUST×BOX30 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EX	10:45~11:15 アクアピクス30 石井		10:45~11:15 POWER×BOX30 山田	10:45~11:00 シェイプTIME	10:45~11:30 アクアピクス45 るみ	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		
11:30~12:00 POWER×BOX30 早戸			11:45~12:30 ヨガ45 野口		12:00~12:30 おためしスイム (クロール)	11:30~12:15 ZUMBA45 豊田				11:30~12:15 リトモス45 金田		11:45~12:15 おためしスイム (パタフライ)	11:30~12:00 ヨガ30 佐藤			11:30~11:45 コレクティブEX		
12:15~12:45 SHAPE×BOX30 キャスト	12:30~12:45 コレクティブEX					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 RESET×BOX30 鈴木(浩)		12:30~13:15 プライベート スイム(有料) 池谷	12:15~12:45 パレトン30 アンドレイア			12:00~12:45 SHAPE×BOX45 池谷		
13:00~13:45 リトモス45 金田			13:00~13:30 POWER×BOX30 中居		13:40~13:55 コレクティブEX	13:45~14:30 ヨガ45 結城		13:45~14:15 おためしスイム (青泳ぎ)		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 アクアピクス45 野口		13:00~13:30 POWER×BOX30 池谷		
14:00~14:45 ヨガ45 鈴木(浩)	14:00~14:30 アクアダンプル30 池谷		14:00~14:45 ピラティス45 佐藤		14:45~15:15 アクアピクス45 野口	14:45~15:30 パワーヨガ45 結城		14:30~15:00 アクアダンプル30 山田		14:15~15:00 ヨガ45 野口		14:00~14:30 アクアピクス30 石井	13:45~14:30 ZUMBA45 豊田			13:45~14:30 ADJUST×BOX & コレクティブ キャスト		
15:00~15:30 RESET×BOX30 鈴木(浩)	14:45~15:15 おためしスイム (平泳ぎ)		15:00~15:30 AERO×BOX I 30 キャスト		15:30~16:00 すいすいスイム (週替わり)	15:45~16:15 プライベート スイム(有料) 池谷				15:15~15:45 エアロビクス初級30 野口			14:45~15:15 POWER×BOX30 榑原					
15:45~16:15 POWER×BOX30 早戸			15:45~16:15 ADJUST×BOX30 キャスト			15:45~16:15 RESET×BOX30 結城				16:00~16:15 シェイプTIME								
										休館日								
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		19:15~19:45 おためしスイム (平泳ぎ)	19:15~20:00 ピラティス45 佐藤		19:30~20:00 おためしスイム (クロール)			19:30~20:15 ヨガ45 鈴木(浩)		19:30~20:00 おためしスイム (クロール)	19:00~19:45 エアロビクス 初級45 るみ			調整系クラス	
20:15~21:00 ステップ初級45 るみ	20:30~21:00 すいすい すいまーず30		20:15~20:45 SHAPE×BOX30 池谷			20:15~20:45 POWER×BOX30 榑原		20:15~20:45 アクアピクス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			エアロ系クラス	
			21:00~21:30 ADJUST×BOX30 キャスト					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						カルチャー系クラス	
																	アクトスBOXシリーズ	
																	アクトスRAMPシリーズ	
																	シェイプ・コレクトTIME	
																	アクア	

- ◆ 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。
- ◆ 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。