

アクトス彦根

スタジオ・プールプログラム週間予定表 2026.1～

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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
						休館日						(第1・3)～10:00 Jrスイミング(有料)
10:00～10:30 RESET×BOX 大森				9:50～10:35 ピラティス 武若					10:00～10:45 ヨガ 大森	9:45～12:00 Jrスイミング スクール (有料)		
		10:15～11:00 エアロビクス中級 鈴木 真										10:30～11:15 Jrスイミング 1日体験(有料)
10:45～11:45 ヨガ 大森	10:45～11:15 アクアウォーキング 鈴木 滯		10:50～12:00 中級 一般 スイミング (有料)	10:50～11:35 エアロビクス初級 武若	10:45～11:15 アクアビクス 柴辻		10:45～11:30 エアロビクス初級 大森	10:50～12:00 中級 一般 スイミング (有料)	11:00～11:30 エアロビクス初級 大森			
		11:15～12:00 ヨガ 酒村			11:20～11:50 はじめてスイム				★ 11:40～11:55 シェイプTIME(お腹・ウエスト) 多目的ルーム			
			12:00～13:10		12:00～13:10		11:45～12:15 ステップ初級 大森	12:00～13:10				
		12:15～12:45 BALANCE×BOX 酒村	初級 一般 スイミング (有料)		初級 一般 スイミング (有料)			初級 一般 スイミング (有料)				
14:00～14:15 コレクトTIME 多目的ルーム		14:25～14:40 シェイプTIME(お腹・ウエスト) 多目的ルーム					14:40～14:55 シェイプTIME(美尻・美脚) 多目的ルーム					
13:45～14:15 SHAPE×BOX 鈴木 滯★	13:40～14:50 初級 一般 スイミング (有料)	13:45～14:15 AERO×BOX I 酒村★	13:40～14:50 中級 一般 スイミング (有料)	13:45～14:30 ZUMBA 國枝			13:45～14:45 RITMOS 鈴木 真★	13:50～14:20 はじめてスイム	13:30～14:15 ZUMBA MAYUMI	13:45～19:00 Jrスイミング スクール (有料)	13:30～14:00 バラエティ	
14:30～15:15 ダンス初級 國枝				(女性限定)				14:30～15:00 アクアダンベル 佐々木			14:15～15:00 バラエティ	
		14:45～15:30 ヨガ 武若		14:45～15:15 B-RAMP 鈴木 滯	14:45～15:15 アクアウォーキング 佐々木				14:30～15:30 RITMOS 津布良			
	15:30～19:00 Jrスイミング スクール (有料)		15:30～19:00 Jrスイミング スクール (有料)		15:30～19:00 Jrスイミング スクール (有料)		15:00～16:00 ヨガ NORI	15:30～19:00 Jrスイミング スクール (有料)				
										スタジオプログラムへの参加がWEB予約が出来ます ※ご予約にはオプションへのお申込手続きが必要です。		
(女性限定)		19:15～19:45 POWER×BOX 佐々木										
19:30～20:00 B-RAMP キャスト				19:30～20:15 1・3・5週目 エアロビクス初級(大森)	19:20～19:50 はじめてスイム		19:20～20:05 バラエティ キャスト					
	20:00～21:10		20:00～20:30 アクアビクス 柴辻	2・4週目 ZUMBA(MAYUMI)	20:00～21:10			20:00～21:10		20:00～21:10	各スタジオ定員	
20:15～21:00 Enjoy★RAMP 鈴木 滯	初級 一般 スイミング (有料)	20:00～21:00 RITMOS 鈴木 真		20:30～21:00 ADJUST×BOX 鈴木 滯	中級 一般 スイミング (有料)		20:15～21:00 ヨガ 酒村	中級 一般 スイミング (有料)		中級 一般 スイミング (有料)	エアロ・BATTLE×BOX RITMOS・ZUMBA ダンス初級	40名
											ステップ・SHAPE×BOX	30名
											ヨガ・RESET×BOX・ピラティス	45名
											B-RAMP Enjoy★RAMP	25名
											POWER×BOX ADJUST×BOX・BALANCE×BOX	20名

■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、クラスを変更・中止する場合があります。

■スタジオプログラムに当日枠で参加される方はレッスン開始30分前より配布する参加カードをお取り下さい。

変更点です

スタジオ・アクアプログラムに関するメール配信は
右記QRコードからご登録下さい

ステップ①



ステップ②



バラエティの詳細は別紙にてご案内致します。
※実施時間が週によって前後する可能性があります(日曜日)