

令和6年9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	休館日	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
コレクトTIME 10:15~10:30			コレクトTIME 10:15~10:30															
10:40~11:25 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		10:30~11:00 アクアピクス30 土屋	10:45~11:30 ZUMBA45 西ジェフィー		10:30~11:45 背骨 コンディショニング 【有料】		10:45~11:15 BAILA BAILA30 松島		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 エアロピクス初級45 鈴木(春)		
11:40~12:10 B-RAMP30 松島	女性限定	11:30~12:00 すいすいクロール	11:50~12:20 バトルミックス30 土屋		11:10~12:20 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 エアロピクス初級45 青木		11:30~12:40 成人 スイミング スクール(中級) 【有料】	11:35~12:20 エアロピクス初級45 青木			11:20~11:50 ステップ初級30 鈴木(春)		
12:25~13:10 ZUMBA45 心優		12:05~12:35 プライベートスイミングレッスン 【有料】	12:40~13:25 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	女性限定							
13:40~14:25 BAILA BAILA45 若松		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				13:45~14:15 ボディコン30 瀧		14:15~14:45 アクアウォーキング30 坂井	13:45~14:15 ボディシェイパー30 土屋			13:45~14:30 Enjoy RAMP45 土屋		
14:40~15:10 バトルミックス30 瀧		15:30~19:00 ジュニア 運動能力向上塾 【有料】	14:45~15:30 ヨガ45 山村		14:30~15:45 背骨 コンディショニング 【有料】	14:45~15:15 BAILA BAILA30 松島				14:30~15:15 Enjoy RAMP45 瀧		15:30~19:00 ジュニア 運動能力向上塾 【有料】	14:30~15:00 バトルミックス30 土屋					
15:40~16:25 運動能力向上塾 【有料】		16:50~17:35 運動能力向上塾 【有料】	16:50~17:35 運動能力向上塾 【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 運動能力向上塾 【有料】				15:40~16:25 運動能力向上塾 【有料】		15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール 【有料】	14:00~17:40 ジュニア スイミング スクール 【有料】					
18:30~18:45 シェイプTIME		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 瀧		19:30~20:00 ボディシェイパー30 土屋	19:30~20:00 ボディシェイパー30 土屋				19:30~20:15 ZUMBA45 YUMIKO		19:30~20:00 プライベートスイミングレッスン 【有料】	19:30~20:00 プライベートスイミングレッスン 【有料】					
19:30~20:00 ダンス初級30 若松		20:15~21:00 バトルン45 若松	20:15~21:00 Enjoy RAMP45 瀧		20:30~21:00 アクアダンベル30 坂井	20:15~20:45 バトルミックス30 土屋				20:30~21:15 Belly Dance45 YUMIKO								
						20:00~21:10 成人 スイミング スクール 【有料】												
						コレクトTIME 20:55~21:10												

- 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。 ※変更は館内にて掲示いたします。
- バラエティレッスンの詳細は別紙にてご案内いたします。 ※実施時間が週によって前後する可能性があります。

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
------------	--------------	----------------	------------	-----------

おすすめレッスン
☆バトルミックス☆

パンチ!キック!フットワーク!
格闘技系の動きを取り入れた
アクトスオリジナルプログラム!
ストレス発散や脂肪燃焼に
とてもおすすめです!

おすすめレッスン
☆Enjoy RAMP☆

エアロピクスの動きと扇形のRAMP台を
組み合わせたアクトスオリジナル
プログラムです!曲に合わせて
動くので爽快感や達成感を味わう
ことができます!