

アクトス津山の手

スタジオ・プールプログラム週間予定表

2025年11月改定

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日			日曜日		
フロア&多目的室	スタジオ	プール	フロア&多目的室	スタジオ	プール	フロア&多目的室	スタジオ	プール		フロア&多目的室	スタジオ	プール	フロア&多目的室	スタジオ	プール	フロア&多目的室	スタジオ	プール
				10：15～10：25 おはようS T		10:20～10:35 ストレッチTIME	10:15～11:15 リンパドレナージュ			10:20～10:35 ストレッチTIME	10:15～10:45 SHAPE×BOX 伊藤			10:20～11:20 ヨガ 村中	10:15～12:45 Jrスクール		10:30～11:00 エアロピクス初級 森本	
30	10:30～11:30 ヨガ 村中	11:00～12:00 マスターズ (有料)		10:45～11:30 Enjoy★RAMP 佐藤	11:00～12:00 マスターズ (有料)		東					11:00～12:00 マスターズ (有料)						
11:00							11:35～12:20 バレトン 東				11:05～12:05 ヨガ 石井						11:20～11:50 SHAPE×BOX 佐藤	
30														11:40～12:10 エアロピクス初級 村中				
12:00	11:50～12:20 エアロピクス初級 村中			11:50～12:35 リトモス MIKA	12:10～12:40 すいすいウロール													
30				内容変更 12:55～13:40 エアロピクス中級 MIKA	13:15～13:45 アクアダンベル 佐藤		12:40～13:40 ヨガ 杉山	12:40～13:10 はじめてスイム			12:25～13:10 エアロピクス初中級 川上			12:30～13:15 BAILA BAILA 村中			12:15～12:45 アクアダンベル 佐藤	
13:00	12:40～13:25 ZUMBA 滝本	13:15～13:45 アクアウォーク 佐藤																
30														13:35～14:20 ZUMBA 森本	13:15～18:10 Jrスクール		13:45～14:45 ピラティス 前原	
14:00	13:45～14:15 B-RAMP 杉山	14:00～15:00 マスターズ (有料)		14:00～15:00 ヨガ 杉山	14:00～15:00 マスターズ (有料)		14:00～15:00 太極拳 俵山				13:30～14:15 ヨガ 鈴木	14:00～15:00 マスターズ (有料)						
30	14:20～14:30 シェイプTIME													14:40～15:25 エアロピクス中級 森本			15:05～15:50 ヨガ 前原	
15:00	14:35～15:20 ヨガ 上所	15:15～20:00 Jrスクール									14:35～15:20 DANCE×BOX 後藤	15:15～20:00 Jrスクール						
30				15:30～17:30 Jrスクール	15:15～18:55 Jrスクール		15:30～17:30 Jrスクール	15:15～20:00 Jrスクール			15:30～17:30 Jrスクール	15:15～20:00 Jrスクール						
16:00																		
18:30																		
19:00				担当者変更 19:25～20:10 ヨガ 村中	19:15～19:45 はじめてスイム		19:15～20:00 ピラティス 市川				19:40～20:25 バレトン 高橋	20:00～21:00 マスターズ (有料)		19:20～20:05 DANCE×BOX 後藤				
30	19:30～20:15 バレトン 石井				20:00～21:00 マスターズ (有料)													
20:00							20:20～21:05 ステップ初級 川上	20:15～20:45 アクアダンベル 宮崎						20:25～20:55 ADJUST×BOX 後藤				
30	20:35～21:20 ヨガ 石井			20:30～21:15 ZUMBA 村中							20:45～21:30 BAILA BAILA 村中							
21:00																		
30																		
22:00																		
30																		

☆スタジオレッスン参加にあたり、スタジオWEB予約システムのご登録をお勧め致します。詳しくはキャストまでお問合せ下さい。
■WEB予約にて定員に満たない場合：レッスン開始30分前から15分間抽選カードを配布いたします。(朝10：15スタートのレッスンに限り抽選方式ではなく、先着方式にて対応させていただきます) その後空きがあれば先着となります。
■都合により、クラスを変更する場合がございます。 ■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。

- 有酸素系レッスン
- 調整系レッスン
- カルチャー系レッスン
- 筋コンディショニング系
レッスン

