

アクトス伊勢

# スタジオ・プールプログラム

改定プログラム 2026年1月～

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日		
10:15	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	
30					10:15～10:30 おはようストレッチ①			10:15～10:30 おはようストレッチ①		10:15～10:30 おはようストレッチ①				
11:00	10:30～11:15 エアロビクス初級45 (谷)		10:30～11:00 エアロビクス初級30 (大田)	10:30～11:00 アクアビクス30 (楠瀬)	10:30～11:00 アクアビクス30 (松井)			10:45～11:30 エアロビクス初級45 (若山)		10:45～11:30 SHAPE × BOX 45 (楠瀬)		10:30～11:15 モーニング パラエティ 掲示板にて告知		
30	11:30～12:00 B-RAMP30 (谷)	女性限定	11:15～12:15 ヨガ60 (大田)	11:15～11:45 はじめてスイム30 (山口)	10:45～11:45 J-POPダンス60 (MAKIKO)			11:45～12:30 ステップ初級45 (谷)		11:45～12:45 salation60 (miyabi)	11:15～11:45 中級クロール30 (山口)	11:30～11:45 シェイプタイム		
12:00	12:15～13:00 ZUMBA45 (武田)		12:30～13:15 ボール30 &ストレッチ15 (若山)		12:00～12:45 ZUMBA45 (大矢)			12:45～13:45 ヨガ60 (大田)	13:00～13:30 アクアビクス30 (谷)	12:00～12:30 中級背泳ぎ30 (山口)	12:45～13:15 アクアビクス30 (松井)	13:00～13:45 アフタヌーン パラエティ 掲示板にて告知	13:15～14:15 ジュニア スイミング 体験会	
30	13:15～14:00 太極拳45 (羽根)		13:30～14:00 アクアビクス30 (武田)	13:30～14:30 ヨガ60 (浅井)	13:00～13:45 骨盤ストレッチ45 (大矢)			14:00～14:45 エアロビクス初級45 (大田)	14:00～14:45 ADJUST × BOX30 (楠瀬)	14:00～14:45 ADJUST × BOX30 (河村)				
14:00	14:15～15:00 ボルドーブラ45 (橋井)		14:45～15:15 ADJUST × BOX 30	14:45～15:15 ヨガ60 (橋井)	14:00～15:00 ヨガ60 (橋井)	14:00～14:30 初級バタフライ30 (山口)		15:30～16:15 ジュニア 運動機能向上塾	15:30～16:15 ジュニア 運動機能向上塾	15:30～16:15 ジュニア 運動機能向上塾	15:30～16:15 ジュニア 運動機能向上塾	15:30～16:15 ジュニア 運動機能向上塾		
30	15:30～16:15 ジュニア 運動機能向上塾		15:30～16:15 ジュニア 運動機能向上塾			15:15～15:30 シェイプタイム								
16:00	16:30～18:00 スタジオ開放		16:30～19:05 ジュニア スイミング	16:30～18:00 スタジオ開放	16:30～19:05 ジュニア スイミング	16:00～18:00 スタジオ開放		16:30～18:00 スタジオ開放	16:30～19:05 ジュニア スイミング	16:30～19:05 ジュニア スイミング	16:30～17:30 スタジオ開放			
30														
17:00	18:30～18:45 シェイプタイム													
30														
18:00														
30														
19:00	19:00～20:00 salation60 (JULIE)		19:00～19:45 ZUMBA45 (武田)		19:00～20:00 J-POPダンス60 (MAKIKO)			19:00～19:30 月替わりレッスン30 (大田)	19:00～19:30 SHAPE × BOX 30 (河村)	19:45～20:15 BATTLE × BOX 30 (岡崎)	19:30～20:30 マスターーズ練習会 (谷)			
30														
20:00	20:15～21:00 ヨガ45 (浅井)		20:00～20:45 ZUMBA45 (武田)		20:15～21:00 ステップ初級45 (谷)									
30														
21:00			21:00～21:15 シェイプタイム											
30														
22:00														

休

館

日

- 印のレッスンはシユーズなしでも参加できます
- 印のレッスンはどなたでも参加できます
- 金曜日の月替わりレッスンは、奇数月→ステップ 偶数月→ボールです
- スタッフ研修やオーディションの為、スタジオ開放を一時的に中止することがあります
- 安全管理上、レッスンの途中入場はご遠慮ください
- 都合によりクラスを変更する場合があります
- スタジオレッスンは開始30分前よりジムカウンターで参加者チップを配布いたします
- アクアレッスンは25名以上参加の場合 3コース使用、レッスン中は赤台を引き上げます
- プール各レッスンは10分前にコース変更いたします
- ジュニアスイミングスクール中は最大3コースを使用させていただくことがあります。