アクトス盛岡　スタジオ・プールプログラム週間予定表　2026.10～

月曜日

スタジオ	ジム フロア	プール
10:15～10:30 ★ストレッチ&エクササイズ		
10:45～11:30 リトモス 東野		11:00～11:30 キック500 スタッフ
11:45～12:30 BAILA BAILA 月岡		
13:00～13:45 ファンクショナル ローラービラティス 岡田	13:15～13:45 ボディケア 佐藤	
14:00～14:45 ステップ初級 佐藤		
15:00～15:30 POWERxBOX スタッフ		
19:00～19:30 POWERxBOX スタッフ		
19:45～20:30 ステップ初級 遠藤		
20:45～21:30 BATTLExBOX 遠藤		

火曜日

スタジオ	ジム フロア	プール
10:15～10:45 エアロビクス初級 月岡		
11:00～11:30 ステップ初級 月岡		10:45～11:15 中級バタフライ 吉田
11:45～12:30 パワーヨガ 藤原	11:45～12:15 コンディショニング 月岡	11:30～12:00 はじめてスイム 吉田
12:45～13:30 ノンストップBAILA 木村		
13:45～14:30 ZUMBA 木村	14:00～14:30 ベーシック基礎 東野	
14:45～15:30 リトモス 東野		
19:00～19:45 MEGA DANZ 千葉		19:00～19:30 水泳基礎 スタッフ
20:00～20:30 POWERxBOX スタッフ		
20:45～21:30 ピラティス 伊東		

水曜日

スタジオ	ジム フロア	プール
10:15～11:00 ヨガ 藤原		11:00～11:45 アクアウォーキング &筋コンディショニング 岡田
11:15～12:00 BAILA BAILA 木村		
12:15～13:00 MEGA DANZ 東野		12:30～13:15 マスターズ スタッフ
13:15～13:45 ADJUSTxBOX スタッフ		
14:00～14:45 ステップ初級 遠藤		
15:00～15:45 BATTLExBOX 遠藤		
19:00～19:30 Sintex@Tone 木村		19:00～19:30 初級クロール スタッフ
19:45～20:30 ZUMBA 木村		19:45～20:15 アクアエクササイズ スタッフ
20:45～21:30 ヨガ 綾野		

木曜日

休館日

金曜日

スタジオ	ジム フロア	プール
10:15～10:30 ★ストレッチ&エクササイズ		
10:45～11:15 エアロビクス初級 佐藤	11:00～11:30 ヨガ@お悩み改善 綾野	10:45～11:15 初級背泳ぎ スタッフ
11:30～12:15 ステップ初級 佐藤		11:30～12:00 初級クロール スタッフ
12:30～13:15 ヨガ 岡田		
13:30～13:45 ★ストレッチポール		13:45～14:30 アクアバラエティ 岡田
14:00～14:45 ヨガ 藤原		
15:00～15:45 ZUMBA 木村		
19:00～19:45 ダンス初級 東野	19:15～19:45 サポートトレ スタッフ	
20:00～20:45 リトモス 東野		

土曜日

スタジオ	ジム フロア	プール
10:30～11:15 ビラティス 佐藤		10:45～11:15 初級4泳法 スタッフ
11:30～12:15 BAILA BAILA 伊東	11:00～11:30 コンディショニング 坂本（隔週）	11:30～12:00 スイム600 スタッフ
12:30～13:15 パワーヨガ 坂本		
13:30～14:00 POWERxBOX スタッフ	13:00～14:00 コンディショニング 新銀	13:30～14:15 マスターズ スタッフ
14:15～15:00 ダンスエアロ(ラテンVer.) 新銀		
15:15～16:00 リトモス 千葉		
19:00～19:45 BAILA BAILA 伊東	19:00～19:30 サポートトレ スタッフ	

日曜日

スタジオ	ジム フロア
10:30～11:15 エアロビクス初級 月岡	
11:30～12:00 ステップ初級 月岡	
12:15～13:00 MEGA DANZ 東野	
13:15～14:00 リトモス 東野	
14:15～15:00 バラエティ 週替わり	

★バラエティレッスンは・・・・
担当者・クラスが毎週変更になるお楽しみクラスです。クラスの案内は館内掲示板にてご確認ください。または、携帯電話、パソコンにて「アクトス盛岡」と検索いただき、ご確認くださいませ。

■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。
■レッスン開始30分前よりスタジオ前にて参加者カードをお渡しします。レッスン前に担当インストラクターにお渡しください。
■都合により、クラスを変更する場合があります。
■★マークのレッスンは予約不要です。