

アクトス鈴蘭台

スタジオ・プールタイムテーブル表

2026年10月改定～

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
10:30～11:00 エアロビクス初級 芦田ひとみ		10:30～11:15 ヨガ 吉田寛子		10:30～11:00 SHAPE×BOX 江里口聖未		休 館 日	10:30～11:15 バレトン 松田直子		10:30～11:15 ヨガ 下迫典子	10:00～12:20 ジュニア スイミング スクール	10:30～11:15 ダンス初級 吉岡麻子	10:00～11:00 ジュニア スイミング スクール
11:15～11:45 ステップ初級 芦田ひとみ	11:20～11:50 アクアウォーキング 江里口聖未	11:30～12:00 SHAPE×BOX 阿部 睦月		11:15～12:00 ヨガ 松田直子	11:15～12:15 スイミングスクール (クロール・背泳ぎ) ～登録制～ 阿部 睦月		11:30～12:15 ZUMBA 柴田尚代		11:30～12:15 パワーヨガ 下迫典子		11:30～12:15 エアロビクス中級 今濱真理子	11:30～12:00 アクアビクス 駒沢暢子
12:00～12:45 ダンス初級 Miki		12:15～12:45 エアロビクス初級 今濱真理子		12:15～12:45 ADJUST×BOX 渡邊真理			12:30～13:15 ヨガ 吉田訓子	12:45～13:15 アクアZUMBA 柴田尚代	12:30～13:00 AERO×BOX I 阿部睦月		12:30～13:15 ヨガ 駒沢暢子	
13:00～13:45 ヨガ 吉田寛子		13:00～13:45 エアロビクス中級 今濱真理子	13:00～13:30 すいすいクロール 岸秀樹	13:00～13:45 ダンス初級 MANAMI			13:30～14:15 フラダンス 上澤 奈穂		13:15～13:45 BATTLE×BOX 阿部睦月		13:30～14:00 エアロビクス初級 駒沢暢子	
14:00～14:30 SHAPE×BOX 江里口聖未	14:00～14:30 アクアビクス 阿部 睦月	14:00～14:45 ヨガ 土居ゆかり	14:00～14:45 すいすい平泳ぎ 岸秀樹	14:00～14:45 ヨガ 下迫典子	14:00～14:30 アクアダネル 岸秀樹		14:30～15:15 太極拳 佐藤 さおり	14:30～15:00 パラエティスイム 岸秀樹	14:00～14:45 エアロビクス初中級 芦田ひとみ	14:45～15:15 すいすい背泳ぎ 岸秀樹	14:15～14:45 SHAPE×BOX 長谷川拓哉	
14:45～15:15 エアロビクス初級 山本智子	14:45～15:15 はじめてスイム 長谷川拓哉	15:00～16:00 SALSATION® 中橋洋子		15:00～15:30 Fithop 柴田尚代	15:00～15:30 すいすいバタフライ 岸秀樹			15:15～16:15 スイミングスクール (クロール・平泳ぎ・バタフライ) ～登録制～ 岸秀樹	15:00～15:45 BAILA BAILA 芦田ひとみ		15:00～15:30 ADJUST×BOX 長谷川拓哉	
15:30～16:15 エアロビクス中級 山本智子	15:30～16:30 スイミングスクール (4泳法) ～登録制～ 長谷川拓哉	16:15～17:00 整体ストレッチ 山内一郎		15:45～16:15 ZUMBA 柴田尚代	15:30～16:30 スイミングスクール (クロール・背泳ぎ・平泳ぎ) ～登録制～ 岸秀樹				16:00～16:45 ウルトラ体育 (ジュニア)	16:30～17:40 ジュニア スイミング スクール		
16:45～18:30 ウルトラ体育 (ジュニア)		17:45～18:30 ウルトラ体育	16:50～18:00 ジュニア スイミング スクール		16:50～18:00 ジュニア スイミング スクール			16:50～18:00 ジュニア スイミング スクール				
19:15～19:45 エアロビクス初級 森さとみ		19:15～19:45 ステップ初級 駒沢 暢子		19:30～20:15 BAILA BAILA 森さとみ			19:30～20:15 ヨガ 下迫典子		19:30～20:30 SALSATION® 西部実香			
20:15～21:15 SALSATION® 中橋洋子	21:00～22:00 パワーアップ スイム	20:00～20:45 パワーヨガ 下迫典子	20:15～20:45 アクアビクス 駒沢 暢子	20:30～21:00 エアロビクス初級 森さとみ					20:45～21:30 CHOREOLOGY bySALSATION 西部実香			
21:00 お気軽に参加ください。 ※スタッフはつきません。		21:00～21:45 ヨガ 下迫典子										

- 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、クラスを変更する場合があります。
- プールでのレッスンに関しましては、レッスン開始5分前よりコース変更を行います。ご協力お願い致します。
- プールご利用前は必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料は全て落としてからご利用下さい。
- 変更箇所です。 ■初めての方も参加しやすいレッスンです。 ■トレーニングシューズ不要のレッスンです。
- 【筋力Upクラス】※筋力向上を目的とした方にもオススメです★

パラエティスイム

- 1週目 クロール 2週目 背泳ぎ
3週目 平泳ぎ 4週目 バタフライ 5週目 スタート・ターン

