

# アクトス盛岡 スタジオ・プールプログラム週間予定表 2026.7～

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	休 館 日	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
10:15～10:30 ★ストレッチ&エクササイズ		10:15～10:45 エアロビクス初級 月岡		10:15～11:00 ヨガ 藤原			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	10:45～11:30 はじめてスイム スタッフ	11:00～11:30 ステップ初級 月岡	10:45～11:15 キック500 吉田	11:15～12:00 BAILA BAILA 木村	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		10:45～11:15 エアロビクス初級 佐藤	10:45～11:15 初級背泳ぎ スタッフ	10:30～11:15 ピラティス 佐藤	10:45～11:15 初級4泳法 スタッフ	10:30～11:15 エアロビクス初級 月岡	
11:45～12:30 BAILA BAILA 月岡		11:45～12:30 パワーヨガ 藤原	11:30～12:00 初級平泳ぎ 吉田	12:15～13:00 MEGA DANZ 東野			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	11:30～12:15 BAILA BAILA 伊東	11:30～12:00 スイム600 スタッフ	11:30～12:00 ステップ初級 月岡	
13:00～13:45 ファンクショナル ローラーピラティス 岡田		12:45～13:30 ノンストップBAILA 木村		13:15～13:45 ADJUSTxBOX スタッフ	12:30～13:15 マスターズ スタッフ		12:30～13:15 ヨガ 岡田		12:30～13:15 パワーヨガ 坂本		12:15～13:00 MEGA DANZ 東野	
14:00～14:45 ステップ初級 佐藤		13:45～14:30 ZUMBA 木村		14:00～14:45 ステップ初級 遠藤			13:30～13:45 ★週替わり		13:30～14:00 POWERxBOX スタッフ	13:30～14:15 マスターズ スタッフ	13:15～14:00 リトモス 東野	
15:00～15:30 POWERxBOX スタッフ		14:45～15:30 リトモス 東野		15:00～15:45 BATTLExBOX 遠藤			14:00～14:45 ヨガ 藤原	13:45～14:30 アクアバラエティ 岡田	14:15～15:00 ダンスエアロ(ラテンVer.) 新銀		14:15～15:00 バラエティ 週替わり	
							15:00～15:45 ZUMBA 木村		15:15～16:00 リトモス 千葉			
19:00～19:30 POWERxBOX スタッフ		19:00～19:45 MEGA DANZ 千葉	19:00～19:30 はじめてスイム スタッフ	19:00～19:30 エアロビクス初級 木村	19:00～19:30 初級背泳ぎ スタッフ		19:00～19:45 ダンス初級 東野		19:00～19:45 バラエティ 伊東			
19:45～20:30 ステップ初級 遠藤		20:00～20:30 POWERxBOX 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		20:00～20:45 リトモス 東野					
20:45～21:15 BATTLExBOX 遠藤		20:45～21:30 ピラティス 伊東		20:45～21:30 ヨガ 綾野								

★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。
- スタジオWEB予約のキャンセルは30分前までとし、お客様ご自身でWEBでお手続きをお願い致します。(お電話でのキャンセルはできません)
- 都合により、クラスを変更する場合があります。
- スタジオ★マークのレッスンは予約不要です。