

アクトス盛岡

アクトス盛岡 スタジオ・プールプログラム週間予定表 2025.7～

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
	10:45～11:15	10:15～10:45 エアロビクス初級 月岡	10:45～11:15	10:15～11:00 ヨガ 藤原	11:00～11:30 アクアウォーキング スタッフ		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 初級背泳ぎ スタッフ	10:30～11:15 エアロビクス初級 月岡
10:45～11:30 リトモス 東野	11:30～12:00 初級4泳法 スタッフ	11:00～11:30 ステップ初級 月岡	11:30～12:00 スイム600 吉田	11:15～12:00 BAILA BAILA 木村	11:45～12:15 アクアダンベル スタッフ		11:30～12:15 ステップ初級 佐藤	11:30～12:00 中級バタフライ 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
11:45～12:30 BAILA BAILA 月岡	12:15～12:45 スイム600 スタッフ	11:45～12:30 パワーヨガ 藤原		12:15～13:00 メガダンス 東野	12:30～13:15 マスターズ スタッフ						
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 ADJUST×BOX スタッフ			12:30～13:15 ヨガ 岡田		12:45～13:30 パワーヨガ 藤原		12:15～13:00 メガダンス 東野
14:00～14:45 ステップ初級 佐藤		13:45～14:30 ZUMBA 木村		14:00～14:30 ステップ初級 遠藤			14:00～14:45 ヨガ 藤原	13:45～14:30 アクアウォーキング 岡田	13:45～14:00 ショートレッスン		13:15～14:00 リトモス 東野
		14:45～15:30 リトモス 東野		14:45～15:30 BATTLE×BOX 遠藤			15:00～15:45 ZUMBA 木村		14:15～15:00 マスターズ スタッフ		14:15～15:00 バラエティ 週替わり
19:00～19:30 SHAPE×BOX スタッフ	19:00～19:30 初級平泳ぎ スタッフ	19:00～19:45 メガダンス 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 スイム400 スタッフ		19:00～19:45 ダンス初級 東野	19:00～19:30 中級4泳法 スタッフ	19:00～19:45 バラエティ 伊東		
19:45～20:30 ステップ初級 遠藤		20:00～20:45 ピラティス 伊東	19:45～20:15 初級クロール スタッフ	19:45～20:30 ZUMBA 木村	19:45～20:15 アクアウォーキング スタッフ	日	20:00～20:45 リトモス 東野				
20:45～21:15 BATTLE×BOX 遠藤				20:45～21:30 ヨガ 綾野							

★バラエティは
担当者・又はクラス内容が毎週変
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で
ご確認ください。
または「アクトス盛岡」と検索いた
だき、HPにて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。
- キャンセルは30分前までとし、お客様ご自身で手続きをお願い致します。(電話でのキャンセルは出来ません)
- 都合により、クラスを変更する場合があります。