

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 2025.10～

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
10:15～10:20 ダイナミックストレッチ	予約不要	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			10:15～10:20 ダイナミックストレッチ	予約不要			
	10:45～11:15						10:45～11:15 エアロビクス初級 佐藤	10:45～11:15 初級平泳ぎ スタッフ	10:30～11:15 ピラティス 佐藤	10:45～11:15 初級クロール スタッフ	10:30～11:15 エアロビクス初級 月岡
11:00 10:45～11:30 リトモス 東野	初級バタフライ スタッフ	11:00～11:30 ステップ初級 月岡	初級バタ足 吉田	11:00～11:30 アクアウォーキング スタッフ							
	11:30～12:00 スイム600 スタッフ		11:30～12:00 初級スカーリング 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
12:00 11:45～12:30 BAILA BAILA 月岡	12:15～12:45 はじめてスイム スタッフ	11:45～12:30 パワーヨガ 藤原		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 ADJUST×BOX スタッフ			12:30～13:15 ヨガ 岡田	予約不要	12:30～13:15 パワーヨガ 坂本		12:15～13:00 MEGA DANZ 東野
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		14:00～14:45 ステップ初級 遠藤			13:30～13:45 週替わりレッスン ヨガ 藤原	13:45～14:30 アクアパラエティ 岡田	13:30～14:00 power time 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
14:00～14:45 ステップ初級 佐藤		13:45～14:30 ZUMBA 木村		15:00～15:45 BATTLE×BOX 遠藤			14:00～14:45 ヨガ 藤原		14:15～15:00 ダンスエアロ(ラテンVer) 新銀		14:15～15:00 パラエティ 週替わり
		14:45～15:30 リトモス 東野					15:00～15:45 ZUMBA 木村		15:15～16:00 リトモス 千葉		
						休 館 日					
18:30 19:00～19:30 SHAPE×BOX スタッフ	18:30～19:00 初級クロール スタッフ	19:30～19:45 ショートレッスン ストレッチエリア	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		19:00～19:45 パラエティ 伊東	★パラエティは 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。	
	19:15～19:45 初級4泳法 スタッフ				19:45～20:15 アクアウォーキング スタッフ						
20:00 19:45～20:30 ステップ初級 遠藤		20:00～20:45 ピラティス 伊東		19:45～20:30 ZUMBA 木村			20:00～20:45 リトモス 東野				
				20:45～21:30 ヨガ 綾野							
21:00 20:45～21:30 BATTLE×BOX 遠藤											

- 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、お客様ご自身でお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。