

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 2026.1～

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		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		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
10:45～11:30 リトモス 東野	初級平泳ぎ スタッフ	11:00～11:30 ステップ初級 月岡	初級キック スタッフ	11:15～12:00 BAILABAILA 木村	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	初級背泳ぎ スタッフ	11:30～12:15 BAILABAILA 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 BAILABAILA 月岡	はじめてスイム スタッフ	11:45～12:30 パワーヨガ 藤原	中級クロール スタッフ	12:15～13:00 MEGA DANZ 東野	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	中級バタフライ スタッフ	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		13:15～13:45 ADJUST×BOX 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		13:30～14:00 POWER×BOX 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		14:00～14:45 ステップ初級 遠藤			13:30～13:45 週代わりレッスン スタッフ		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
15:00～15:30 POWER×BOX スタッフ		14:45～15:30 リトモス 東野		15:00～15:45 BATTLE×BOX 遠藤			14:00～14:45 ヨガ 藤原		15:15～16:00 リトモス 千葉		
							15:00～15:45 ZUMBA 木村				
19:00～19:30 POWER×BOX スタッフ	初級4泳法 スタッフ	19:00～19:45 MEGA DANZ 千葉	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 バラエティ 伊東		★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
19:45～20:30 ステップ初級 遠藤		20:00～20:30 POWER×BOX 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		20:00～20:45 リトモス 東野				
20:45～21:30 BATTLE×BOX 遠藤		20:45～21:30 ピラティス 伊東		20:45～21:30 ヨガ 綾野							

- 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分前とし、お客様ご自身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。