

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		
10:00	スタジオ プール	10:15~10:20 ダイナミックストレッチ	10:45~11:15	10:15~10:45 エアロビクス初級 月岡	10:45~11:15 初級平泳ぎ スタッフ	10:15~11:00 ヨガ 藤原	10:15~11:00 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 初級クロール スタッフ	スタジオ		
11:00	10:45~11:30 リトモス 東野	11:30~12:00 はじめてスイム スタッフ	11:00~11:30 ステップ初級 月岡	11:30~12:00 中級クロール スタッフ	11:15~12:00 BAILABAILA 木村	11:15~12:00 アクアウォーキング 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 BAILABAILA 伊東	11:30~12:00 スイム600 スタッフ	10:00		
12:00	11:45~12:30 BAILABAILA 月岡	12:30~13:00 はじめてスイム スタッフ	11:45~12:30 パワーヨガ 藤原	12:45~13:30 ノンストップBAILA 木村	12:15~13:00 MEGA DANZ 東野	12:30~13:15 マスターズ スタッフ	12:30~13:15 週代わりレッスン スタッフ	12:30~13:15 パワーヨガ 坂本	12:30~13:15 POWER×BOX スタッフ	13:30~14:15 マスターズ スタッフ	12:00		
13:00	13:00~13:45 ファンクショナル ローラーピラティス	13:45~14:30 ZUMBA 木村	13:45~14:30 リトモス 東野	13:45~14:30 ADJUST×BOX スタッフ	14:00~14:45 ステップ初級 遠藤	15:00~15:45 BATTLE×BOX 遠藤	14:00~14:45 ステップ初級 遠藤	14:00~14:45 ヨガ 藤原	14:15~15:00 ダンスエアゴラテンVer) 新銀	13:30~14:00 リトモス 東野	13:00		
14:00	14:00~14:45 ステップ初級 佐藤	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	15:00~15:45 ZUMBA 木村	15:00~15:45 アクアウォーキング スタッフ	15:00~15:45 ZUMBA 木村	15:15~16:00 リトモス 千葉	14:15~15:00 バラエティ 週替わり	14:00	14:00		
15:00	15:00~15:30 POWER×BOX スタッフ	16:00	16:00	17:00	18:00	19:00~19:30 POWER×BOX スタッフ	19:00~19:30 初級4泳法 スタッフ	19:00~19:30 はじめてスイム 千葉	19:00~19:45 エアロビクス初級 木村	19:00~19:45 ダンス初級 東野	19:00~19:45 バラエティ 伊東	15:00	
16:00	16:00	17:00	18:00	19:00~19:30 ステップ初級 遠藤	19:00~19:30 POWER×BOX スタッフ	19:00~19:45 MEGA DANZ 千葉	19:00~19:45 POWER×BOX スタッフ	19:00~19:45 アクアウォーキング 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	19:00~19:45 バラエティ 伊東	15:00	
17:00	17:00	18:00	19:00~19:30 BATTLE×BOX 遠藤	20:45~21:30 ピラティス 伊東	20:45~21:30 BATTLE×BOX 遠藤	20:45~21:30 ヨガ 綾野	20:45~21:30 ヨガ 綾野	20:45~21:30 ヨガ 綾野	20:45~21:30 ヨガ 綾野	20:45~21:30 ヨガ 綾野	16:00	16:00	
18:00	18:00	19:00~19:30 BATTLE×BOX 遠藤	20:45~21:30 ピラティス 伊東	20:45~21:30 ヨガ 綾野	20:45~21:30 ヨガ 綾野	19:00~19:30 BATTLE×BOX 遠藤	19:00~19:30 ヨガ 綾野	19:00~19:30 ヨガ 綾野	19:00~19:30 ヨガ 綾野	19:00~19:30 ヨガ 綾野	17:00	17:00	
19:00	19:00~19:30 POWER×BOX スタッフ	19:00~19:30 初級4泳法 スタッフ	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	19:00~19:30 POWER×BOX スタッフ	19:00~19:30 ヨガ 綾野	19:00~19:30 ヨガ 綾野	19:00~19:30 ヨガ 綾野	19:00~19:30 ヨガ 綾野	15:00	15:00	
20:00	19:45~20:30 ステップ初級 遠藤	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	20:45~21:30 ヨガ 綾野	19:00~19:30 POWER×BOX スタッフ	19:00~19:30 ヨガ 綾野	19:00~19:30 ヨガ 綾野	19:00~19:30 ヨガ 綾野	19:00~19:30 ヨガ 綾野	16:00	16:00	
21:00	20:45~21:30 BATTLE×BOX 遠藤	21:00	21:00	21:00	22:00	19:00~19:30 POWER×BOX スタッフ	19:00~19:30 ヨガ 綾野	19:00~19:30 ヨガ 綾野	19:00~19:30 ヨガ 綾野	19:00~19:30 ヨガ 綾野	19:00~19:30 ヨガ 綾野	30	30
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	30	30

■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。

★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