

アクトス鈴蘭台

スタジオ・プールタイムテーブル表

2026年4月改定～

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	プール		
10:30~11:00 エアロビクス初級 芦田ひとみ		10:30~11:15 ヨガ 吉田寛子		10:30~11:00 SHAPE×BOX 江里口聖未		休館日		10:30~11:15 バレトン 松田直子		10:30~11:15 ヨガ 下迫典子	10:30~11:40 ジュニアスイミングスクール	10:30~11:15 ダンス初級 吉岡麻子			
11:15~11:45 ステップ初級 芦田ひとみ	11:20~11:50 アクアウォーキング 江里口聖未	11:30~12:00 SHAPE×BOX 阿部 睦月		11:15~12:00 ヨガ 松田直子	11:15~12:15 スイミングスクール (クロール・背泳ぎ) ～登録制～ 阿部 睦月			11:30~12:15 ZUMBA 柴田尚代		11:30~12:15 パワーヨガ 下迫典子		11:30~12:15 エアロビクス中級 今濱真理子	11:30~12:00 アクアビクス 駒沢暢子		
12:00~12:45 ダンス初級 Miki		12:15~12:45 エアロビクス初級 今濱真理子	12:30~13:00 すいすい背泳ぎ 長谷川拓哉	12:15~12:45 ADJUST×BOX 渡邊真理				12:30~13:15 ピラティス 山路佳子	12:45~13:15 アクアZUMBA 柴田尚代	12:30~13:00 AERO×BOX I 阿部 睦月		12:30~13:15 ヨガ 駒沢暢子		12:30~13:15 エアロビクス初級 駒沢暢子	
13:00~13:30 B-RAMP 女性限定～ 中西幸子		13:00~13:45 エアロビクス中級 今濱真理子	13:15~13:45 すいすい平泳ぎ 長谷川拓哉	13:00~13:45 ダンス初級 MANAMI	13:45~14:15 アクアビクス 阿部 睦月			13:30~14:15 フラダンス 上澤 奈穂		13:15~13:45 BATTLE×BOX 阿部 睦月		13:30~14:00 エアロビクス初級 駒沢暢子		13:30~14:00 エアロビクス初級 駒沢暢子	
13:45~14:30 ヨガ 中西 幸子	14:00~14:30 アクアダンベル 長谷川 拓哉	14:00~14:45 ヨガ 土居ゆかり		14:00~14:45 ヨガ 下迫典子	14:30~15:00 はじめてスイム 長谷川 拓哉			14:30~15:15 太極拳 佐藤 さおり	14:30~15:00 パラエティスイム 田中 美優	14:00~14:45 エアロビクス初中級 芦田ひとみ		14:15~14:45 SHAPE×BOX 長谷川拓哉		14:15~14:45 SHAPE×BOX 長谷川拓哉	
14:45~15:30 ピラティス 中西幸子	すいすいクロール 長谷川拓哉	15:00~16:00 SALSATION® 中橋洋子		15:00~15:30 SHAPE×BOX 阿部 睦月	15:30~16:30 スイミングスクール (クロール・背泳ぎ・平泳ぎ) ～登録制～ 長谷川 拓哉				15:15~16:15 スイミングスクール (クロール・平泳ぎ・バタフライ) ～登録制～ 田中 美優	15:00~15:45 BAILA BAILA 芦田ひとみ	15:00~15:30 すいすいバタフライ 田中 美優	15:00~15:30 ADJUST×BOX 長谷川拓哉		15:00~15:30 ADJUST×BOX 長谷川拓哉	
15:45~16:30 BAILA BAILA 中西幸子	スイミングスクール (4泳法) ～登録制～ 長谷川拓哉	16:15~17:00 整体ストレッチ 山内一郎	16:50~18:00 ジュニア スイミング スクール	16:50~18:00 ジュニア スイミング スクール				16:50~18:00 ジュニア スイミング スクール	16:50~18:00 ジュニア スイミング スクール	16:00~16:45 ウルトラ体育 (ジュニア)	16:30~17:40 ジュニア スイミング スクール				
16:45~18:30 ウルトラ体育 (ジュニア)		17:45~18:30 ウルトラ体育													
19:15~19:45 エアロビクス初級 森さとみ		19:15~19:45 ステップ初級 駒沢 暢子		19:30~20:15 BAILA BAILA 森さとみ				19:30~20:15 ヨガ 下迫典子		19:30~20:30 SALSATION® 西部実香		20:45~21:30 ダンスパラエティ 西部実香			
20:15~21:15 SALSATION® 中橋洋子	21:00~22:00 パワーアップ スイム	20:00~20:45 パワーヨガ 下迫典子	20:15~20:45 アクアビクス 駒沢 暢子	20:30~21:00 エアロビクス初級 森さとみ											
21:00 お気軽にご参加ください。 ※スタッフはつきません。		21:00~21:45 ヨガ 下迫典子													

■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。 ■都合により、クラスを変更する場合があります。 **パラエティスイム**

■プールでのレッスンに関しましては、レッスン開始5分前よりコース変更を行います。ご協力お願い致します。

■プールご利用前は必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料は全て落としてからご利用下さい。

■変更箇所です。 ■ 初めての方も参加しやすいレッスンです。 ■ トレーニングシューズ不要のレッスンです

■ 【筋力Upクラス】 ※筋力向上を目的とした方にもオススメです★

1・3週目 クロール 2週目 平泳ぎ
4週目 バタフライ 5週目 背泳ぎ



1・3・5週目
ZUMBA
2・4週目
CHOREOLOGY
bySALSATION