

アクトス鈴蘭台

スタジオ・プールタイムテーブル表

2026年6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		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00							休 館 日							
30	10:30～11:00 エアロビクス初級 声田ひとみ		10:30～11:15 ヨガ 吉田寛子		10:30～11:00 SHAPE×BOX 江里口聖未			10:30～11:15 パレトン 松田直子		10:30～11:15 ヨガ 下迫典子	10:00～12:20 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	10:00～11:00 ジュニア スイミング スクール
11:00	11:15～11:45 ステップ初級 声田ひとみ	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・青泳ぎ) ～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 アクアピクス 駒沢暢子
12:00	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		12:15～12:45 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	
13:00	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	13:00～13:30 すいすいクロール 岸 秀樹	13:00～13:45 ダンス初級 MANAMI			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	
13:45	13:45～14:30 ヨガ 中西 幸子	14:00～14:30 アクアピクス 阿部 睦月	14:00～14:45 ヨガ 土居ゆかり	13:45～14:15 すいすい平泳ぎ 岸 秀樹	14:00～14:45 ヨガ 下迫典子	14:00～14:30 アクアダンベル 岸 秀樹		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 エアロビクス初級 阿部 睦月	14:45～15:15 すいすい背泳ぎ 岸 秀樹		14:15～14:45 SHAPE×BOX 長谷川拓哉	14:15～14:45 SHAPE×BOX 長谷川拓哉
14:00	14:45～15:30 ピラティス 中西幸子	14:45～15:15 はじめてスイム 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・青泳ぎ・平泳ぎ) ～登録制～ 岸 秀樹			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 声田ひとみ	15:00～15:45 すいすい背泳ぎ 岸 秀樹		15:00～15:30 ADJUST×BOX 長谷川拓哉	
15:00	15:45～16:30 BAILA BAILA 中西幸子	15:30～16:30 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	16:00～16:45 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			
16:00	16:45～18:30 ウルトラ体育 (ジュニア)		17:45～18:30 ウルトラ体育											
17:00														
18:00														
19:00	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			19:30～20:30 SALSATION® 西部実香	
20:00	20:15～21:15 SALSATION® 中橋洋子	21:00～22:00 パワーアップ スイム	20:15～20:45 パワーヨガ 下迫典子	20:15～20:45 アクアピクス 駒沢 暢子	20:30～21:00 エアロビクス初級 森さとみ					20:45～21:30 ダンスパラエティ 西部実香			20:45～21:30 ダンスパラエティ 西部実香	
21:00			21:00～21:45 ヨガ 下迫典子											
22:00	お気軽にご参加ください。 ※スタッフはつきません。													
30														

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



- 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。
- 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