



スタジオ・プールプログラム週間予定表

2025年5月改訂

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
10:30~11:00 BALANCE×BOX 中野		10:30~11:00 B-RAMP 中野		10:30~11:15 RESET×BOX 中野	10:45~11:15 すいすいクロール		10:30~11:15 DANCE×BOX 河邊	10:45~11:15 はじめてスイム	10:30~10:45 おはようストレッチ		10:30~11:00 POWER×BOX 田中	
11:15~12:00 Enjoy★RAMP 佐々木	【NEW!】 11:30~12:00 アクアウォーキング 中野	11:15~11:30 シェイプTIME		11:30~12:00 AERO×BOX I 田中	【内容・担当者変更】 11:30~12:00 アクアダンベル 清水		11:30~11:45 シェイプTIME	【内容・担当者変更】 11:30~12:00 アクアウォーキング 中野	11:00~11:30 AERO×BOX I 奥谷		11:15~11:45 SHAPE×BOX 河邊	
12:15~12:45 BATTLE×BOX 河邊		11:45~12:15 ステップ初級 平井		12:15~12:45 SHAPE×BOX 田中			12:00~12:45 ピラティス NAOKO		11:45~12:15 B-RAMP NAOKO	11:45~12:15 すいすいクロール		
13:00~13:45 ZUMBA 青木	13:15~13:45 フリースイム	12:30~13:15 エアロビクス初級 平井	12:45~13:15 はじめてスイム	13:00~13:45 ダンス初級 塩澤			13:00~13:45 フラダンス 森		12:30~13:15 ピラティス NAOKO	【担当者変更】 12:30~13:00 アクアビクス 田中		【時間・内容・担当者変更】 13:00~13:30 アクアダンベル 河邊
14:00~14:45 ピラティス 森田		13:30~14:15 バレトン 飯嶋	13:30~14:00 アクアビクス 佐々木	14:00~14:45 パワーヨガ NAOKO			14:00~14:45 エアロビクス初中級 平井	13:30~14:00 すいすいクロール	13:30~14:15 Enjoy★RAMP 佐々木	13:15~13:45 フリースイム		
15:15~18:30 ジュニアタイム ※ジュニアタイム会員以外の方は 施設利用は不可となります		15:15~18:30 ジュニアタイム ※ジュニアタイム会員以外の方は 施設利用は不可となります		15:15~18:30 ジュニアタイム ※ジュニアタイム会員以外の方は 施設利用は不可となります		休館日	15:15~18:30 ジュニアタイム ※ジュニアタイム会員以外の方は 施設利用は不可となります		15:15~18:30 ジュニアタイム ※ジュニアタイム会員以外の方は 施設利用は不可となります			
			19:00~19:30 すいすいクロール						19:00~19:15 コレクトTIME			
20:00~20:30 AERO×BOX I 清水		19:45~20:30 Enjoy★RAMP 田中		20:00~20:45 SMART×BOX 河邊			20:00~20:30 AERO×BOX I 奥谷					
20:45~21:30 DANCE×BOX 河邊		20:45~21:30 ヨガ 久野		21:00~21:30 ADJUST×BOX 河邊			20:45~21:30 ZUMBA 青木	20:30~21:00 フリースイム				

- 2025年4月よりアクトスオリジナルプログラムのレッスン名表記が変更となります。対応プログラムは別紙にてご確認ください。
- レッスン開始30分前よりスタジオ抽選参加カードを配布、レッスン開始10分間よりスタジオにご入場いただけます。
- 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、急遽クラスを変更する場合がございます。ご了承ください。