アクトスWill箱崎

# スタジオ・プールプログラム

## 2026年6月～

### 月曜日

**スタジオ**
- 10:30～11:15 エアロビクス初中級 宮田
- 11:35～12:05 ZUMBA 宮田
- 12:25～13:25 ヨガ 末松
- 13:40～14:40 モナリザ 秋田
- 19:00～19:45 FITHOP 渡辺
- 20:00～20:30 BATTLE×BOX 佐々木

**プール**
- 10:55～11:45 学校水泳 受託事業 ※3～4コース使用
- 12:30～13:00 アクアビクス 秋田
- 14:05～14:55 学校水泳 受託事業 ※3～4コース使用
- 16:30～17:40 ジュニアスイミングスクール ※2コース使用
- 17:45～18:55 ジュニアスイミングスクール ※2コース使用
- 20:00～20:30 アクアビクス 渡辺

### 火曜日

**スタジオ**
- 10:30～11:30 ヨガ 脇田
- 11:45～12:30 エアロビクス初級 江島
- 12:45～13:15 B-RAMP（女性限定） 江島
- 13:35～14:35 ピラティス 金子
- 14:50～15:35 アロマリラックス 土井
- 17:00～19:10 キッズチアハニーズ
- 19:30～20:15 ステップ初中級 宮田
- 20:35～21:20 エアロビクス中級 宮田

**ジム**
- お腹
- 12:15～12:30 シェイプTIME

**プール**
- 10:30～11:00 アクアビクス 阿部
- 11:10～11:40 初級スイム 阿部
- 14:00～14:30 すいすいクロール スタッフ
- 15:15～16:25 ジュニアスイミングスクール ※2コース使用
- 16:30～17:40 ジュニアスイミングスクール ※3コース使用
- 17:45～18:55 ジュニアスイミングスクール ※1コース使用

### 水曜日

**スタジオ**
- 10:30～11:30 エアロビクス初級＋ストレッチ 平山
- 11:45～12:30 ZUMBA 大庭
- 12:45～13:30 エアロビクス中級 大庭
- 13:45～14:45 ヨガ 江島
- 17:30～18:30 キッズ空手
- 19:30～20:30 ヨガ 増井
- 20:50～21:35 ZUMBA 渡辺

**ジム**
- 11:30～12:30 やさしいピラティス（第二スタジオ） 秋田
- 12:45～13:30 モナリザ（第二スタジオ） 秋田
- 13:45～14:30 モナリザ（第二スタジオ） 秋田

**プール**
- 10:55～11:45 学校水泳 受託事業 ※3～4コース使用
- 13:00～13:45 アクアZUMBA 渡辺
- 14:05～14:55 学校水泳 受託事業 ※3～4コース使用
- 16:30～17:40 ジュニアスイミングスクール ※3コース使用
- 17:45～18:55 ジュニアスイミングスクール ※2コース使用
- 19:30～20:15 アクアZUMBA 渡辺
- 21:00～22:00 マスターズスイミング（有料）

### 木曜日

休館日

### 金曜日

**スタジオ**
- 10:15～10:45 RESET×BOX 江島
- 11:00～11:30 SHAPE×BOX 佐々木
- 11:45～12:45 ヨガ 末松
- 13:00～13:45 エアロビクス初中級 大庭
- 14:00～14:45 ZUMBA 大庭
- 15:00～16:00 ピラティス 秋田
- 16:15～18:15 キッズ biima sports
- 19:30～20:15 エアロビクス初級 川口
- 20:35～21:20 バラエティ 川口

**ジム**
- 美脚美尻
- 12:00～12:15 シェイプTIME

**プール**
- 10:15～10:45 AXTIVE×DB 東
- 13:30～14:00 アクアビクス 秋田
- 16:30～17:40 ジュニアスイミングスクール ※4コース使用
- 17:45～18:55 ジュニアスイミングスクール ※4コース使用
- 20:00～20:30 すいすいクロール スタッフ

### 土曜日

**スタジオ**
- 10:30～11:30 ピラティス 平山
- 11:50～12:35 太極拳 松岡
- 13:15～14:00 エアロビクス初級 宮田
- 15:30～18:30 キッズダンススクール
- 19:45～20:45 ヨガ 末松

**プール**
- 10:10～11:20 ジュニアスイミングスクール ※4コース使用
- 11:25～12:35 ジュニアスイミングスクール ※3コース使用
- 14:00～15:10 ジュニアスイミングスクール ※2コース使用
- 15:15～16:25 ジュニアスイミングスクール ※3コース使用

### 日曜日

**スタジオ**
- 10:30～11:00 Reejam 宇都
- 11:15～12:00 ZUMBA 宇都
- 12:15～13:15 フラダンス さえ
- 14:00～14:30 4ミニッツ 知念
- 15:00～15:45 エアロビクス初中級 荒木

**ジム**
- お腹
- 13:25～13:40 シェイプTIME

**プール**
- 10:10～11:20 ジュニアスイミングスクール ※4コース使用
- 12:15～12:45 アクアバラエティ

■安全のため、レッスンの途中入場・途中退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。
■第二スタジオは多目的室で行う、少人数制（10名前後）のスタジオレッスンです。10分前にスタジオ前にて通常通りカード配りを行います。（WEB予約あり）
■アクアレッスンは最大3コース開放の定員35名になります。レッスンコースの水中にお並びいただき参加バンドを配布いたします。
■学校水泳・スイミングスクール中はコース変更を行う場合がございます。
■学校水泳受託事業は月・水実施となります。

前月からの変更点