アクトスWill箱崎

スタジオ・プールプログラム

2026年11月～

月曜日

スタジオ	ジム	プール
10:30～11:15 エアロビクス初中級 宮田		10:30～11:00 AXTIVE×DB 佐々木
11:35～12:05 ZUMBA 宮田		
12:25～13:25 ヨガ 末松		12:30～13:00 アクアビクス 秋田
13:40～14:40 モナリザ 秋田		
		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
19:00～19:30 BATTLE×BOX 佐々木		
19:45～20:30 FITHOP 渡辺		
20:45～21:30 STRONG NATION 渡辺		

火曜日

スタジオ	ジム	プール
10:30～11:30 ヨガ 脇田		10:30～11:00 アクアビクス 阿部
11:45～12:30 エアロビクス初級 江島	お腹	11:10～11:40 初級スイム 阿部
12:45～13:15 B-RAMP（女性限定） 江島	12:15～12:30 シェイプTIME	
13:35～14:35 ピラティス 金子		14:00～14:30 初級スイム スタッフ
14:50～15:35 アロマリラックス 土井		15:15～16:25 ジュニア スイミング スクール ※2コース使用
17:00～19:10 キッズチア ハニーズ		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
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		

水曜日

スタジオ	ジム	プール
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	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 エアロビクス中級 大庭	12:45～13:30 モナリザ（第二スタジオ） 秋田	10:55～11:45 学校水泳 受託事業 ※3～4コース使用
13:45～14:45 ヨガ 江島	13:45～14:30 モナリザ（第二スタジオ） 秋田	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
17:30～18:30 キッズ 空手		16:30～17:40 ジュニア スイミング スクール ※3コース使用
19:30～20:30 ヨガ 増井		17:45～18:55 ジュニア スイミング スクール ※3コース使用
20:50～21:35 ZUMBA 渡辺		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	ジム	プール
10:15～10:45 RESET×BOX 江島		10:30～11:00 AXTIVE×DB 東
11:00～11:30 SHAPE×BOX 佐々木	美脚美尻	
11:45～12:45 ヨガ 末松	12:00～12:15 シェイプTIME	
13:00～13:45 エアロビクス初中級 大庭		13:30～14:00 アクアビクス 秋田
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		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
19:30～20:15 MEGA DANZ 川口		20:00～20:30 初級スイム スタッフ
20:35～21:20 バラエティ 川口		

土曜日

スタジオ	ジム	プール
10:30～11:30 ピラティス 平山		10:10～11:20 ジュニア スイミング スクール ※4コース使用
11:45～12:30 太極拳 松岡		11:25～12:35 ジュニア スイミング スクール ※3コース使用
12:45～13:15 Body Shape 井上		
13:30～14:15 エアロビクス初級 宮田		14:00～15:10 ジュニア スイミング スクール ※3コース使用
15:30～18:30 キッズ ダンス スクール		15:15～16:25 ジュニア スイミング スクール ※3コース使用
19:00～19:30 SHAPE×BOX 佐々木		
19:45～20:45 ヨガ 末松		

日曜日

スタジオ	ジム	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
11:00～11:45 ZUMBA 宇都		
12:15～13:15 フラダンス さえ	お腹	12:15～12:45 アクア バラエティ
	13:30～13:45 シェイプTIME	
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		

■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40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水曜日実施となります。

前月からの変更点