

アクトス刈谷

スタジオプログラムタイムテーブル

2026年2月1日改定

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
10:30～11:00 AERO×BOX I 30 河合		10:30～11:15 ヨガ45 吉田		10:30～11:15 DANCE×BOX45 林			10:30～11:15 ZUMBA45 福岡		10:10～12:35 ジュニア スクール		10:30～11:15 RESET×BOX45 藤森	
11:15～12:00 YOGA×BOX45 河合		11:30～12:00 SHAPE×BOX30 岡崎		11:30～12:15 AERO×BOX II 45 林			11:30～12:00 エアロピクス初級30 福岡		11:00～12:10 マスターズ スイミングスクール (有料)		11:35～12:20 リトモス45 浜田	
12:30～13:15 ダンス初級45 塩澤		12:15～13:00 エアロピクス初級45 福岡		12:30～13:15 ヨガ45 志賀			12:35～13:20 ヨガ45 角谷		12:35～13:20 MEGA DANZ45 浜田		12:45～13:15 シェイプタイム 13:30～14:00 SHAPE×BOX30 林	
13:30～14:15 フラダンス45 YOKO		13:15～13:45 POWER×BOX30 林		13:30～14:15 RESET×BOX45 志賀			13:35～14:20 ステップ初級45 伊藤		13:45～14:15 アクアダネル30 佐藤		14:15～15:00 ヨガ45 岡田	
14:30～15:00 POWER×BOX30 佐藤		14:00～14:45 ピラティス45 富井		14:30～15:00 POWER×BOX30 佐藤			14:35～15:20 ZUMBA45 川下		14:40～15:25 RESET×BOX45 藤森		15:45～16:15 すいすいクロール	
15:30～20:25		15:30～20:25		15:30～20:25			15:30～19:10 ジュニア スクール		15:30～19:10 ジュニア スクール			
16:30～18:30 ジュニアダンス スクール		16:30～18:30 ジュニアダンス スクール		17:30～18:30 ジュニアダンス スクール			19:15～20:00 リトモス45 浜田		19:15～20:15 SMART×BOX 林			
19:30～20:15 バレトン45 KAYO		19:30～20:15 ヨガ45 吉田		19:15～20:00 リトモス45 浜田			20:15～20:45 MEGA DANZ30 浜田		20:15～21:25 マスターズ スイミングスクール (有料)			
20:30～21:00 POWER×BOX30 佐藤		20:30～21:15 ZUMBA45 青木		21:00～21:45 エアロピクス中級45 浜田			20:30～21:15 AERO×BOX II 45 林					
21:15～21:45 SHAPE×BOX30 佐藤												

■安全管理上、レッスン開始以降の途中入場・途中退場(緊急の場合を除く)はご遠慮下さい。

■ヨガ等 マットを使用するレッスンはお1人1枚(ご自分のマットのみ)お取り下さい。

■スタジオプログラムWEB予約(有料オプション)された方は10分程前に、当日参加枠の方はその後の入場となります。

■スタジオプログラムWEB予約のキャンセルはご自身で開始30分前までに行って下さい。

■スタジオプログラムWEB予約は開始30分前にて締め切りとなります。

■スタジオプログラムWEB予約で定員となった場合、当日参加枠はございません。

■当日参加カードはお1人1枚(ご自分のカードのみ)、お取り頂きますようお願い致します。

■都合により、クラス内容・時間・インストラクターが変更する場合があります。

■ジュニアのスイミングスクールはプール3コース、平日16:45～17:55の時間帯は4コース使用致します。また、都合により使用コースが増設する場合もございますので予めご了承ください。

