

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 福間		10:30~11:15 バレトン KAYO		10:10~12:35 ジュニア スクール	
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			11:00~12:10 マスターズ エアロビクス初級30 福間		11:30~12:20 スイミングスクール (有料)			10:30~11:15 RESET × BOX45 藤森
12:30~13:15 ダンス初級45 塩澤		12:15~13:00 エアロビクス初級45 福岡		12:00~13:10 マスターズ スイミングスクール (有料)			12:35~13:20 ヨガ45 角谷		11:35~12:20 リトモス45 浜田			11:30~12:15 サルセーション45 Mieko
13:30~14:15 フラダンス45 YOKO		13:15~13:45 POWER × BOX30 林					13:00~13:30 はじめてスイム		12:35~13:20 MEGA DANZ45 浜田			12:45~13:15 シェイプタイム
14:30~15:00 POWER × BOX30 佐藤		14:00~14:30 アクアビクス30 岡崎		14:00~14:45 ピラティス45 富井			13:30~14:15 RESET × BOX45 志賀		13:45~14:15 アクアウォーキング30 三浦			13:30~14:00 SHAPE × BOX30 林
14:40~15:10 すいすいクロール							14:30~15:00 POWER × BOX30 佐藤		13:35~14:20 ステップ初級45 伊藤			14:15~15:00 ヨガ45 岡田
16:30~18:30 ジュニアダンス スクール		15:30~20:25 ジュニア スクール		15:30~20:25 ジュニア スクール			14:35~15:20 ZUMBA45 川下		13:45~14:20 エアロビクス初中級45 佐藤			15:45~16:15 すいすいクロール
19:30~20:15 バレトン45 KAYO		19:30~20:15 ヨガ45 吉田		16:30~18:30 ジュニアダンス スクール			15:30~20:25 ジュニア スクール		14:40~15:25 RESET × BOX45 藤森			
20:30~21:00 POWER × BOX30 佐藤		20:30~21:15 ZUMBA45 青木		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		15:30~19:10 ジュニア スクール			
21:15~21:45 SHAPE × BOX30 佐藤				19:30~20:15 SMART × BOX 林			20:15~20:45 MEGA DANZ30 浜田		19:15~20:15 AERO × BOX II 45 林			
				20:30~21:15 エアロビクス中級45 浜田			21:00~21:45 エアロビクス中級45 浜田		20:30~21:15 マスターズ スイミングスクール (有料)			

■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。

