

アクトス刈谷

スタジオプログラムタイムテーブル

2026年11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	内容・担当 時間変更	10:30~11:15 AERO×BOX I 45 角谷(央)		休 館 日	10:30~11:15 ZUMBA45 福間		10:30~11:15 バレットン KAYO	10:10~12:35 ジュニア スクール	10:30~11:15 RESET×BOX45 藤森	
11:15~12:00 ピラティス45 富井		11:30~12:00 SHAPE×BOX30 岡崎		11:30~12:00 BATTLE×BOX30 角谷(央)			11:30~12:00 エアロビクス初級30 福間	11:00~12:10 マスターズ スイミングスクール (有料)			11:30~12:15 サルセッション45 Mieko	
12:00~12:45 キッズスイミング		12:15~13:00 エアロビクス初級45 福岡	内容・担当 時間変更	12:00~12:45 キッズスイミング			12:35~13:20 ヨガ45 角谷		11:35~12:20 リトモス45 浜田			
12:30~13:15 ダンス初級45 塩澤		13:15~13:45 POWER×BOX30 佐藤		12:30~13:15 ヨガ45 志賀	12:00~12:45 キッズスイミング		13:35~14:20 ステップ初級45 伊藤	13:45~14:15 アクアダンベル30 佐藤	12:35~13:20 MEGA DANZ45 浜田	13:45~17:25 ジュニア スクール	12:45~13:15 シェイプタイム 13:30~14:00 パラエティレックス キャスト	内容変更
13:30~14:15 フラダンス45 YOKO	14:00~14:30 アクアビクス30 岡崎	14:00~14:45 ヨガ45 KAYO	担当変更	13:30~14:15 RESET×BOX45 志賀	13:00~13:30 はじめてスイム		14:35~15:20 エアロビクス初中級45 伊藤		13:35~14:20 エアロビクス初中級45 浜田		14:15~15:00 ヨガ45 岡田	
14:30~15:00 POWER×BOX30 佐藤	14:40~15:10 すいすいクロール			14:30~15:00 POWER×BOX30 志村					14:40~15:25 RESET×BOX45 藤森			
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	16:45~18:45 ジュニアダンス スクール	ジュニア スクール	16:45~18:45 ジュニアダンス スクール	15:30~20:25 ジュニア スクール		19:30~20:00 POWER×BOX30 佐藤	20:15~21:25 マスターズ スイミングスクール (有料)				
19:30~20:15 バレットン 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 SHAPE×BOX30 佐藤					
20:30~21:00 POWER×BOX30 志村		20:30~21:15 ZUMBA45 青木		20:15~20:45 MEGA DANZ30 浜田		内容・担当 時間変更	21:00~21:30 B-RAMP 藤森					
				21:00~21:45 エアロビクス中級45 浜田								

- 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分前までに行ってください。
- 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。

