

アクトス中川

スタジオ・プール プログラム週間予定表

2026年 1月～

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
10:00~10:45 バレトン45 木俣 幸子	10:15~10:45 アクアダンベル30 岡澤 実	10:00~10:45 ヨガ45 青木 理恵		10:00~10:45 ZUMBA®45 加藤 美穂子	10:15~10:45 アクアウォーキング 岡澤 実		10:00~10:45 ヨガ45 山木田 綾子	10:15~10:45 はじめてスイム	10:00~10:45 ヨガ45 中根 衣莉	9:50~11:00 ジュニア スイミング 《有料》	10:00~10:45 エアロビクス初級45 加藤 美穂子	10:00~12:00 ジュニア 体験スイミング 《有料》 集客状況により レッスンが 無い場合がございます。
11:05~11:50 エアロビクス初級45 中根 衣莉		11:00~11:45 SALSATION®45 EMI		11:00~11:45 エアロビクス初級45 中根 衣莉	11:00~12:00 マタ-ズ (中級) スイミングスクール		11:05~11:50 エアロビクス初級45 溝口 麻美	11:05~11:50 アクアピクス45 袴田 香織	11:00~11:45 ZUMBA®45 中根 衣莉		11:00~11:45 ZUMBA®45 加藤 美穂子	
12:10~12:40 ADJUST×BOX30 中島 智恵子		12:00~12:30 バラエティ30		※時間変更 12:00~13:00 DANCE×BOX60 榎原 愛奈	<有料>		12:10~12:55 SHAPE×BOX45 西尾 健		11:30~12:15 アクアピクス45 小川 朋子		※曜日変更 12:00~12:45 SHAPE×BOX45 スタッフ	
13:00~13:45 ZUMBA®45 富田 久美子	13:30~14:00 すいすいクロール	12:45~13:15 B-RAMP45 中島智恵子		※時間変更 13:25~14:10 エアロビクス初級45 木俣 幸子	12:15~13:00 アクアピクス45 富田 久美子		13:15~14:00 エアロビクス初級45 塚本 明子	13:00~14:00 マタ-ズ (初中級) スイミングスクール	12:00~12:45 エアロビクス初級45 加藤 美穂子	12:45~13:30 ジュニア 体験スイミング 《有料》 集客状況により レッスンが 無い場合がございます。		
	14:15~15:00 アクアピクス45 富田 久美子	※時間変更 13:30~14:15 ヨガ45 松谷 友紀子	14:10~15:10 マタ-ズ (初中級・中級) スイミングスクール	※時間変更 14:25~15:10 RESET×BOX45 木俣 幸子			14:20~14:50 ADJUST×BOX30 赤尾 恵奈	14:10~15:10 マタ-ズ (中級) スイミングスクール	13:00~13:45 エアロビクス中級45 加藤 美穂子	13:50~19:00 ジュニア スイミング 《有料》		
	15:30~20:30 ジュニア スイミング 《有料》				15:30~20:30 ジュニア スイミング 《有料》							
19:15~20:00 バレトン45 NAOMI		19:15~20:00 ヨガ45 三宅 華流		19:15~19:45 AERO×BOX130 中神 萌			19:10~19:55 SALSATION®45 EMI		※時間変更 19:00~19:45 Enjoy★RAMP45 榎原 愛奈			
20:15~21:00 エアロビクス初中級45 NAOMI		20:15~21:00 SHAPE×BOX45 三宅 華流		20:00~20:45 ZUMBA®45 中根 衣莉	20:30~21:30 マタ-ズ (初中・上級) スイミングスクール		20:10~20:55 BATTLE×BOX45 西尾 健		※時間変更 20:00~21:00 DANCE×BOX60 榎原 愛奈			
21:15~21:45 SHAPE×BOX30 中神 萌		21:15~21:30 4ミニッツ		21:00~21:45 AERO×BOX145 中神 萌	<有料>		21:10~21:40 POWER×BOX30 西尾 健		※NEW 21:15~21:45 POWER×BOX30 榎原 愛奈			

休館日

- 都合により、急遽クラスを変更する場合がございます。ご了承ください。
- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。

スタジオ当日参加の受付開始は
レッスン開始の
20分前～
※10:00～のレッスンのみ15分前