

アクスト中川

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	スタジオ	プール	
10:00~10:45 バレトン45 木俣 幸子		10:00~10:45 ヨガ45 青木 理恵		10:00~10:45 ZUMBA®45 加藤 美穂子		10:00~10:45 ヨガ45 山木田 純子		10:00~10:45 ヨガ45 中根 衣莉		10:00~11:00 ジュニア スイミング 《有料》		10:00~10:45 エアロビクス初級45 中根 衣莉		
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		11:05~11:50 エアロビクス初級45 溝口 麻美		11:00~11:45 ZUMBA®45 中根 衣莉		11:00~11:45 ZUMBA®45 加藤 美穂子		10:00~12:00 エアロビクス初級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		12:00~12:30 DANCE×BOX60 桜原 愛奈		12:10~12:55 SHAPE×BOX45 西尾 健		12:10~12:55 SHAPE×BOX45 西尾 健		12:00~12:45 エアロビクス初級45 加藤 美穂子		12:00~12:45 SHAPE×BOX45 スタッフ		
13:00~13:45 ZUMBA®45 富田 久美子		13:00~13:45 ヨガ45 松谷 友紀子		13:25~14:10 エアロビクス初級45 木俣 幸子		13:15~14:00 エアロビクス初級45 塚本 明子		13:15~14:00 エアロビクス初級45 塚本 明子		13:00~13:45 エアロビクス中級45 加藤 美穂子		12:45~13:30 ジュニア スイミング 《有料》		
13:30~14:00 すいすいクロール		14:10~15:10 マターブ (初中級・中級) スイミングスクール <有料>		14:25~15:10 RESET×BOX45 木俣 幸子		14:20~14:50 ADJUST×BOX30 赤尾 恵奈		14:20~14:50 ADJUST×BOX30 赤尾 恵奈		14:00~15:10 マターブ (中級) スイミングスクール <有料>		12:00~12:45 エアロビクス初級45 加藤 美穂子		
14:15~15:00 アクアピクス45 富田 久美子		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>		19:15~19:45 AERO×BOX I 30 中神 茉		19:10~19:55 SALSATION®45 EMI		19:00~19:45 Enjoy★RAMP45 桜原 愛奈		10:00~10:45 エアロビクス初級45 NAOMI		
19:15~20:00 バレトン45 NAOMI		19:15~20:00 ヨガ45 三宅 華流		20:00~20:45 ZUMBA®45 中根 衣莉		20:30~21:30 マターブ (初中・上級) スイミングスクール <有料>		20:10~20:55 BATTLE×BOX45 西尾 健		20:00~21:00 DANCE×BOX60 桜原 愛奈		10:15~21:00 エアロビクス初級45 NAOMI		
20:15~21:00 エアロビクス初級45 NAOMI		20:15~21:00 SHAPE×BOX45 三宅 華流		21:00~21:45 AERO×BOX II 45 中神 茉		21:10~21:40 POWER×BOX30 西尾 健		21:10~21:45 POWER×BOX30 桜原 愛奈		21:15~21:45 POWER×BOX30 桜原 愛奈		21:15~21:45 SHAPE×BOX30 中神 茉		
21:15~21:45 SHAPE×BOX30 中神 茉		21:15~21:30 4ミニッツ												

●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。

休館日

DANCE×BOX
X基礎15と
合体しました!!DANCE×BOX
基礎15と
合体しました!!

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