

# アクトス刈谷

# スタジオプログラムタイムテーブル

2026年4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 パレトン 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 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 福間	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		11:30~12:15 サルセッション45 Mieko	
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	12:00~13:10 マスターズ スイミングスクール (有料)	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	
13:30~14:15 フラダンス45 YOKO	14:00~14:30 アクアピクス30 岡崎	13:15~13:45 POWER×BOX30 林		13:30~14:15 RESET×BOX45 志賀	13:00~13:30 はじめてスイム		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	13:35~14:20 エアロピクス初中級45 浜田	13:45~17:25 ジュニア スクール	13:30~14:00 SHAPE×BOX30 林	
14:30~15:00 POWER×BOX30 佐藤	14:40~15:10 すいすいクロール	14:00~14:45 ピラティス45 富井		14:30~15:00 POWER×BOX30 志村	13:45~14:15 アクアオーキング30 三浦		14:35~15:20 ZUMBA45 川下		14:40~15:25 RESET×BOX45 藤森		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	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	17:30~18:30 ジュニアダンス スクール	15:30~20:25 ジュニア スクール	休 館 日		15:30~19:10 ジュニア スクール				
19:30~20:15 パレトン45 KAYO		19:30~20:15 ヨガ45 吉田		19:15~20:00 リトモス45 浜田			19:15~20:15 SMART×BOX 林					
20:30~21:00 POWER×BOX30 志村	担当変更	20:30~21:15 ZUMBA45 青木		20:15~20:45 MEGA DANZ30 浜田			20:30~21:15 AERO×BOX II 45 林	20:15~21:25 マスターズ スイミングスクール (有料)				
				21:00~21:45 エアロピクス中級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がございますので予めご了承ください。

