

アクトス刈谷

スタジオプログラムタイムテーブル

2026年10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×BOXⅠ30 河合		10:30～11:15 ヨガ45 吉田		10:30～11:15 DANCE×BOX45 林		休 館 日	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	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		11:30～12:15 AERO×BOXⅡ45 林			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)	11:35～12:20 リトモス45 浜田	ジュニア スクール	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	12:00～12:45 キッズスイミング	12:15～13:00 エアロビクス初級45 福岡	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	12:00～12:45 キッズスイミング		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		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 アキアダンベル30 佐藤	13:35～14:20 エアロビクス初中級45 浜田	ジュニア スクール	13:30～14:00 SHAPE×BOX30 林	
14:30～15:00 POWER×BOX30 佐藤	14:00～14:30 アキアビクス30 岡崎	14:00～14:45 ヨガ45 KAYO		14:30～15:00 POWER×BOX30 志村	13:45～14:15 アキアウォーターキング30 三浦		14:35～15:20 エアロビクス初中級45 伊藤		14:40～15:25 RESET×BOX45 藤森		14:15～15:00 ヨガ45 岡田	
	14:40～15:10 すいすいクロール							内容・担当 変更				
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	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	15:30～20:25 ジュニア スクール		19:15～20:00 SMART×BOX45 林	15:30～19:10 ジュニア スクール				
19:30～20:15 バレトン KAYO		19:30～20:15 ヨガ45 吉田		19:15～20:00 リトモス45 浜田			20:15～21:00 AERO×BOXⅡ45 林	20:15～21:25 マスターズ スイミングスクール (有料)				
20:30～21:00 POWER×BOX30 志村		20:30～21:15 ZUMBA45 青木		20:15～20:45 MEGA DANZ30 浜田	時間変更							
				21:00～21:45 エアロビクス中級45 浜田	再開							

- 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。

