

# アクトス刈谷

# スタジオプログラムタイムテーブル

2025年2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	多目的	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:45~11:15 ストレッチボール30 竹内	内容・担当変更		10:45~11:30 ヨガ45 吉田		10:40~11:25 Enjoy★DANCE45 林		10:45~11:30 ZUMBA45 福間			時間変更 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 からだリセット45 藤森	
11:35~12:05 エアロビクス初級30 河合			12:00~12:45 エアロビクス初級45 福岡		11:40~12:10 エアロビクス初級30 林		11:45~12:15 エアロビクス初級30 福間			11:35~12:20 リトモス45 浜田		11:35~12:20 サルセッション45 Mieko	
12:30~13:15 ダンス初級45 塩澤	12:30~12:45 12:45~13:00 ソフトジムボールEX	ストレッチ	12:00~13:10 マスターズ スイミングスクール (有料)	筋トレ	12:25~13:10 ヨガ45 志賀		13:00~13:45 ヨガ45 角谷	多目的 定員各10名	13:00~13:30 アクアウォーキング30 玉田	12:35~13:20 MEGA DANZ45 浜田	時間変更	12:45~13:15 シェイプTIME	
13:40~14:25 ヨガ45 河合	多目的 定員各10名	14:00~14:30 アクアピクス30 岡崎	13:05~13:35 ボディコン30 岡崎		13:30~14:15 からだリセット45 志賀	13:00~13:30 はじめてスイム	14:00~14:45 ステップ初級45 伊藤	ストレッチ	13:45~14:15 アクアダンベル30 林	13:35~14:20 エアロビクス初中級45 浜田	13:45~17:25 ジュニア スクール	13:30~14:00 ボディコン30 林	
	担当変更	14:40~15:10 すいすいクロール	14:00~14:45 ピラティス45 富井		NEW 14:30~14:45 14:45~15:00 ソフトジムボールEX	13:45~14:15 アクアウォーキング30 三浦	筋トレ	筋トレ	内容変更	14:40~15:25 からだリセット45 藤森	時間変更	14:30~15:15 ヨガ45 岡田	
16:30~18:30 ジュニアダンス スクール		15:30~19:10 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	多目的 定員各10名	15:30~19:10 ジュニア スクール	休日		15:30~19:10 ジュニア スクール				15:45~16:15 すいすいクロール
19:30~20:15 バレトン45 KAYO			19:15~20:00 リトモス45 浜田										
20:35~21:20 ヨガ45 KAYO			19:45~20:30 ヨガ45 吉田										
			21:00~21:45 ZUMBA45 川下										
			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。 ■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。
- 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予約で定員となった場合、当日参加枠はございません。
- 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。

・調整系	・エアロビクス系	・アクア プログラム
・カルチャー系	・ステップ系	・スイミング スクール

