

アクトス刈谷

スタジオプログラムタイムテーブル

2025年1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		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		11:00~12:10 マスターズ スイミングスクール (有料)	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	12:00~13:10 マスターズ スイミングスクール (有料)	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	13:05~13:35 ボディコン30 岡崎	12:25~13:10 ヨガ45 志賀		13:00~13:30 はじめてスイム	多目的 定員各10名	13:00~13:45 ヨガ45 角谷	ストレッチ	13:00~13:30 アクアウォーキング30 玉田	時間変更	12:35~13:20 MEGA DANZ45 浜田	12:45~13:15 シェイプTIME	
13:40~14:25 ヨガ45 河合	筋トレ	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	13:45~14:15 アクアウォーキング30 三浦				13:45~14:15 アクアダンベル30 林			13:35~14:20 エアロビクス初級45 浜田	13:30~14:00 ボディコン30 林
	多目的 定員各10名		14:40~15:10 すいすいクロール		NEW 14:30~14:45 14:45~15:00 ソフトジムボールEX	ストレッチ	休 館 日	14:00~14:45 ステップ初級45 伊藤	筋トレ	14:00~14:15 14:15~14:30 ソフトジムボールEX	内容変更	14:40~15:25 からだリセット45 藤森	13:45~17:25 ジュニア スクール	14:30~15:15 ヨガ45 岡田
	担当変更	15:30~19:10 ジュニア スクール	15:30~19:10 すいすいクロール	15:30~20:25 ジュニア スクール	多目的 定員各10名	筋トレ		15:30~19:10 ジュニア スクール				時間変更		
16:30~18:30 ジュニアダンス スクール			16:30~18:30 ジュニアダンス スクール		17:30~18:30 ジュニアダンス スクール			NEW 19:15~20:15 SMART×BOX 石川				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			19:45~20:30 ヨガ45 吉田		19:15~20:00 リトモス45 浜田			20:30~21:15 エアロビクス初級45 石川						
20:35~21:20 ヨガ45 KAYO			21:00~21:45 ZUMBA45 川下		20:15~20:45 MEGA DANZ30 浜田					20:15~21:25 マスターズ スイミングスクール (有料)				

- 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

