岐阜島

スタジオ・プールプログラム

2026年11月～

月曜日

スタジオ	多目的室	プール
10:00～10:45 ピラティス MIYAKO		
11:00～11:45 ZUMBA Jessy		
12:00～12:50 エアロビクス中級 有料スクール 國島		
13:05～13:50 エアロビクス初級 KUMIKO		13:15～13:45 はじめてスイム (無料)
14:05～14:50 バレトン KUMIKO		14:00～15:00 成人スクール (有料)
15:05～15:50 ヨガ 加藤		
16:15～18:15 運動塾 ジュニアスクール		15:35～20:00 ジュニアスクール (最大4コース)
	19:10～19:25 ショートレッスン 脚トレ!!	
19:30～20:15 ZUMBA Jessy		
20:30～21:00 BATTLE×BOX 伊佐治		

火曜日

スタジオ	多目的室	プール
10:00～11:00 ヨガ rico		
11:15～12:15 リトモス 柳井		
12:30～13:15 エアロビクス初中級 亀山		13:15～13:45 アクアダンベル 伊佐治
13:30～14:15 ZUMBA rico		
14:30～15:15 ヨガ rico		
15:45～16:30 運動塾 ジュニアスクール		15:35～19:00 ジュニアスクール (最大4コース)
	19:10～19:25 ショートレッスン 足スッキリ エクササイズ	
19:30～20:15 SALSATION 忍		
20:30～21:30 ヨガ RAMU		

水曜日

スタジオ	多目的室	プール
10:00～10:45 ダンス初級（ディスコ） KEIKO 内容変更 70～80年代のヒット曲と簡単なステップで洋楽を楽しむクラスです	ストレッチエリア 10:45～11:00 ショートレッスン 背中リセット	10:15～10:25 水中ウォーキング
11:00～11:45 ピラティス KEIKO 内容変更		
13:00～13:45 エアロビクス初級 亀山		13:15～13:45 はじめてスイム (無料)
14:00～14:30 ADJUST×BOX 伊佐治		14:00～15:00 成人スクール (有料)
17:00～17:45 運動塾 ジュニアスクール		15:35～20:00 ジュニアスクール (最大4コース)
19:30～20:15 リトモス 山本		
20:30～21:00 SHAPE×BOX 佐波		

木曜日

休館日

金曜日

スタジオ	多目的室	プール
10:00～10:45 ヨガ JURIA		10:15～10:25 水中ウォーキング
11:10～11:55 エアロビクス初中級 國島		
12:10～12:55 ZUMBA 國島		
13:15～14:00 ピラティス MIYAKO		13:15～13:45 エンジョイプール (無料)
14:15～14:45 リンパドレナージュ MIYAKO		15:35～20:00 ジュニアスクール (最大4コース)
	19:10～19:25 ショートレッスン 脚トレ!!	
19:30～20:15 ZUMBA 國島		
20:30～21:15 エアロビクス初中級 國島		

土曜日

スタジオ	多目的室	プール
10:00～10:45 エアロビクス初級 Minako		8:30～12:00 ジュニアスクール (最大4コース)
11:00～11:45 ZUMBA 忍		
12:15～13:00 リンパドレナージュ MIYAKO		
14:00～14:45 エアロビクス初級 RAMU		14:00～19:00 ジュニアスクール (最大4コース)
15:00～16:00 ヨガ RAMU	17:00～17:45 運動塾 ジュニアスクール	
19:00～19:45 ヨガ Rena		19:00～20:00 成人スクール (有料)

日曜日

スタジオ	多目的室	プール
10:30～11:15 SALSATION 忍 【毎月第１週目】 ヨガ 担当：福田 時間：10:30～11:30		10:00～10:45 ジュニアスイミング 特別体験 ※体験がない場合もございます
13:00～14:00 ZUMBA Jessy		

初めての方も安心なクラスです。

【スタジオレッスンのご案内】
- WEB予約にて１週間前から予約が可能です。（660円税込/月～）
- 当日、定員に空きがある場合には予約されていな方もご参加が可能です。

【ショートレッスンについて】
途中入退出OK！
※WEB予約はございません。

★アクトスオリジナルプログラムが名称変更しました★
ボディコン ⇒ SHAPE × BOX
バトルミックス ⇒ BATTLE × BOX

- 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。