

スタジオ・プールプログラム

2026年4月～

	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
10:00~10:45	スタジオ 多目的室 ピラティス MIYAKO		スタジオ 多目的室 ヨガ rico		スタジオ 多目的室 エアロビクス初級 KEIKO	プール ストレッチエリア 10:45~11:00 ショートレッスン		スタジオ 多目的室 ヨガ JURIA		スタジオ 多目的室 エアロビクス初級 Minako	プール 8:30~12:00 ジュニアスクール (最大4コース)	スタジオ 多目的室 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	
11:00~11:45	ZUMBA Jessy		11:15~12:15 リトモス		11:00~11:45 ヨガ KEIKO	背中リセット		11:10~11:55 エアロビクス初中級 國島		11:10~11:55 ZUMBA 忍		10:30~11:15 SALSATION 忍	
12:00~12:50	エアロビクス中級 有料スクール 國島		12:30~13:15 エアロビクス初中級 龜山		13:00~13:45 エアロビクス初級 龜山		12:10~12:55 ZUMBA 國島		12:15~13:00 リンパドレナージュ MIYAKO			13:00~14:00 ZUMBA Jessy	
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)	13:30~14:15 ZUMBA rico	13:15~13:45 アクアダンベル 伊佐治	13:15~13:45 はじめてスイム (無料)		13:15~14:00 ピラティス MIYAKO	13:15~13:45 エンジョイプール (無料)		14:00~14:45 エアロビクス初級 RAMU			
14:05~14:50	バレトン KUMIKO	14:00~15:00 成人スクール (有料)	14:30~15:15 ヨガ rico		14:00~14:30 SHAPE×BOX 佐波	14:00~15:00 成人スクール (有料)	14:15~14:45 リンパドレナージュ MIYAKO		14:00~19:00 ジュニアスクール (最大4コース)				
15:05~15:50	ヨガ 加藤		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)	14:45~15:30 ダイエットスクール (有料) 伊佐治				15:00~16:00 ヨガ RAMU				
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)			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)			17:00~17:45 運動塾				
19:10~19:25 ショートレッスン	脚トレ!!		19:10~19:25 ショートレッスン		19:30~20:15 リトモス 山本		19:10~19:25 ショートレッスン		19:00~19:45 ヨガ Rena	19:00~20:00 成人スクール (有料)			
19:30~20:15 ZUMBA Jessy		19:30~20:15 SALSATION 忍		足スッキリ エクササイズ			19:30~20:15 ZUMBA 國島						
20:30~21:00 BATTLE×BOX 伊佐治		20:30~21:30 ヨガ 乾			20:30~21:00 SHAPE×BOX 佐波		20:30~21:15 エアロビクス初中級 國島						

休館日

内容・担当者
時間変更

NEW

脚トレ!!

時間拡大!

時間変更

★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

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い方もご参加が可能です。
【ショートレッスンについて】
途中入退場OK!
※WEB予約はございません。

●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。