

スタジオ・プールプログラム

2026年10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	多目的室	プール	スタジオ	多目的室	プール	スタジオ	多目的室	プール		スタジオ	多目的室	プール	スタジオ	多目的室	プール	スタジオ	多目的室	プール
10:00～10:45 ピラティス MIYAKO			10:00～11:00 ヨガ rico			10:00～10:45 エアロビクス初級 KEIKO	10:15～10:25 水中ウォーキング			10:00～10:45 ヨガ JURIA	10:15～10:25 水中ウォーキング		10:00～10:45 エアロビクス初級 Minako					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 柳井			11:00～11:45 ヨガ KEIKO	10:45～11:00 ショートレッスン 背中リセット			11:10～11:55 エアロビクス初中級 國島			11:00～11:45 ZUMBA 忍			8:30～12:00 ジュニアスクール (最大4コース)	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							12:10～12:55 ZUMBA 國島			12:15～13:00 リンパドレナージュ MIYAKO					毎月第1週目 ヨガ 担当：福田 時間：10:30～11:30
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		13:00～13:45 エアロビクス初級 龜山	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)					13:00～14:00 ZUMBA Jessy		
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 ADJUST×BOX 伊佐治	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			14:00～14:45 エアロビクス初級 RAMU					
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)									15:00～16:00 ヨガ RAMU			14:00～19:00 ジュニアスクール (最大4コース)		
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		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)				19:10～19:25 ショートレッスン			17:00～17:45 運動塾				
19:30～20:15 ZUMBA Jessy	19:10～19:25 ショートレッスン 脚トレ!!		19:30～20:15 SALSATION 忍	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 リトモス 山本				19:30～20:15 ZUMBA 國島	19:10～19:25 ショートレッスン 脚トレ!!		19:00～19:45 ヨガ Rena	ジュニアスクール	19:00～20:00 成人スクール (有料)			
20:30～21:00 BATTLE×BOX 伊佐治			20:30～21:30 ヨガ RAMU			20:30～21:00 SHAPE×BOX 佐波				20:30～21:15 エアロビクス初中級 國島								

★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
ストレッチボール⇒ ADJUST × 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。