岐阜島

スタジオ・プールプログラム

2025年5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 リトモス 久富　恵美		
12:00～12:50 エアロビクス中級 有料スクール 國島　みゆき		
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　理香		15:35～20:00 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	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　淳		

火曜日

スタジオ	多目的室	プール
10:00～11:00 ヨガ 福田　美紀		
11:15～12:15 リトモス 柳井　純子		
12:30～13:15 エアロビクス初中級 亀山　真由美		13:15～13:45 アクアダンベル 伊佐治　淳
13:30～14:15 ZUMBA rico		
14:30～15:15 パワーヨガ 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)
19:30～20:15 salsation 忍　麻里	19:10～19:25 ショートレッスン 足スッキリ エクササイズ	
20:30～21:30 ヨガ 乾　かおり		

水曜日

スタジオ	多目的室	プール
10:00～10:45 エアロビクス初級 KEIKO		
	10:45～11:00 ショートレッスン 背中リセット	
11:00～11:45 ヨガ KEIKO		
	シェイプTIME、コレクトTIMEは【ショートレッスン】として生まれ変わりました！ 途中入退出OK！ ※WEB予約はございません。	
13:00～13:45 エアロビクス初級 亀山　真由美		時間・曜日変更 13:15～13:45 はじめてスイム (無料)
14:00～14:30 SHAPE×BOX 佐波　由佳理		14:00～15:00 成人スクール (有料)
14:45～15:30 ダイエットスクール (有料) 伊佐治　淳		
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　泉		
20:30～21:00 SHAPE×BOX 佐波　由佳理		

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		
11:10～11:55 エアロビクス初中級 國島 みゆき		
12:10～12:55 ZUMBA 國島 みゆき		
13:10～13:30 ショートレッスン Let's キック＆パンチ♪		
13:45～14:45 ヨガ Mona		
19:30～20:00 ZUMBA 國島 みゆき		15:35～20:00 ジュニアスクール (最大4コース)
20:15～21:00 エアロビクス初中級 國島 みゆき		

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3コース)
11:10～11:55 ZUMBA 忍　麻里 時間変更		
12:15～13:00 リンパドレナージュ MIYAKO		
14:30～15:15 エアロビクス初級 RAMU		14:00～19:00 ジュニアスクール (最大3コース)
15:30～16:30 ヨガ RAMU	スタジオ 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
		10:00～10:45 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
10:30～11:15 salsation 忍　麻里		
15:00～15:45 CHOREOLOGY HITOMi		

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。