

スタジオ・プールプログラム

2026年2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			ヨガ rico			10:00~10:45 エアロビクス初級 KEIKO	ストレッチエリア 10:45~11:00 ショートレッスン			10:00~10:45 ヨガ JURIA			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			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		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 亀山							12:10~12:55 ZUMBA 國島			12:15~13:00 リンバドレナージュ MIYAKO					
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 亀山	13:15~13:45 はじめてスイム (無料)			13:15~14:15 ヨガ Mona	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 SHAPE×BOX 佐波	14:00~15:00 成人スクール (有料)			14:30~14:50 ショートレッスン Let's キック & パンチ ♪			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)		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		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)					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 ジュニアスクール				
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	足スッキリ エクササイズ		19:30~20:15 ZUMBA 國島	19:10~19:25 ショートレッスン			19:30~20:00 ZUMBA 國島	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			20:30~21:00 SHAPE×BOX 佐波				20:15~21:00 エアロビクス初中級 國島								
20:30~21:00	BATTLE×BOX 伊佐治			20:30~21:30 ヨガ 乾															

★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。