

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	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			10:00~10:45 ヨガ JURIA			10:00~10:45 エアロビクス初級 Minako			10:00~10:45 10:45~11:00 ショートレッスン			10:00~10:45 ジュニアスイミング特別体験				
11:00~11:45 ZUMBA Jessy			11:15~12:15 リトモス 柳井			11:00~11:45 ヨガ KEIKO			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			13:00~13:45 エアロビクス初級 亀山			12:10~12:55 ZUMBA 國島			12:15~13:00 リンパドレナージュ 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)			13:15~13:45 アクアダンベル 伊佐治			13:15~13:45 はじめてスイム (無料)			13:15~13:45 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)			14:00~14:30 SHAPE×BOX 佐波			14:00~15:00 成人スクール (有料)			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)							
15:05~15:50 ヨガ 加藤			14:30~15:15 ヨガ rico			14:45~15:30 ダイエットスクール (有料) 伊佐治			14:30~14:50 ショートレッスン			15:00~16:00 ヨガ RAMU			15:00~16:00 ヨガ RAMU			17:00~17:45 運動塾				
16:15~18:15 運動塾			15:35~20:00 ジュニアスクール (最大4コース)			15:45~16:30 運動塾			15:35~20:00 ジュニアスクール (最大4コース)			19:00~19:45 ヨガ Rena			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			19:30~20:15 リトモス 山本			19:30~20:15 エアロビクス初中級 國島			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			20:30~21:00 SHAPE×BOX 佐波																

休館日

NEW

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ます。

【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
 パトルミックス ⇒ 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。