

スタジオ・プールプログラム

2025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	プール	スタジオ 多目的室 ヨガ 福田 美紀		スタジオ 多目的室 エアロビクス初級 KEIKO			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			
11:00~11:45	スタジオ 久富 恵美 リトモス		スタジオ 柳井 純子 リトモス		スタジオ KEIKO ヨガ	10:45~11:00 ショートレッスン 背中リセット		スタジオ 11:10~11:55 エアロビクス中級 國島 みゆき		スタジオ 11:05~11:50 ZUMBA 忍 麻里	9:45~12:00 ジュニアスクール (最大3コース)	10:30~11:15 salsation 忍 麻里	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
12:00~12:50	スタジオ 有料スクール 國島 みゆき エアロビクス中級		スタジオ 12:30~13:15 エアロビクス中級 亀山 真由美		スタジオ 13:00~13:45 エアロビクス初級 亀山 真由美	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。		スタジオ 12:10~12:55 ZUMBA 國島 みゆき		スタジオ 12:15~13:00 リンパドレナージュ MIYAKO			
13:05~13:50	スタジオ エアロビクス初級 KUMIKO	13:15~13:45 はじめてスイム (無料)	スタジオ 13:30~14:15 ZUMBA rico	13:15~13:45 アクアダンベル 伊佐治 淳	スタジオ 14:00~14:30 SHAPE×BOX 佐波 由佳理	名称変更		スタジオ 13:10~13:30 ショートレッスン Let's キック&パンチ♪					
14:05~14:50	スタジオ バレトン KUMIKO	14:00~15:00 成人スクール (有料)	スタジオ 14:30~15:15 パワーヨガ rico		スタジオ 14:45~15:30 ダイエットスクール (有料) 伊佐治 淳			スタジオ 13:45~14:45 ヨガ Mona	14:15~14:45 はじめてスイム (無料)	スタジオ 14:30~15:15 エアロビクス初級 RAMU			
15:05~15:50	スタジオ ヨガ 加藤 理香		スタジオ 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)						スタジオ 15:30~16:30 ヨガ RAMU			
16:15~18:15	スタジオ 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)	スタジオ 19:05~19:20 ショートレッスン 足スッキリ エクササイズ		スタジオ 17:00~17:45 運動塾 ジュニアスクール					スタジオ 17:00~17:45 運動塾			
19:30~20:15	スタジオ ZUMBA Jessy		スタジオ 19:30~20:15 salsation 忍 麻里		スタジオ 19:30~20:15 リトモス 山本 泉	名称変更		スタジオ 19:30~20:00 ZUMBA 國島 みゆき		スタジオ 19:00~19:45 ジュニアスクール ヨガ Rena	19:00~20:00 成人スクール (有料)		
20:30~21:00	スタジオ BATTLE×BOX 伊佐治 淳		スタジオ 20:30~21:30 ヨガ 乾 かおり		スタジオ 20:30~21:00 SHAPE×BOX 佐波 由佳理			スタジオ 20:15~21:00 エアロビクス中級 國島 みゆき					

休館日

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。