

アクトス今治

スタジオ・プールタイムスケジュール表

2025年 7月改訂

月曜日		火曜日		水曜日		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
10:30~11:00 BALANCE×BOX 築山絃香		10:45~11:30 ZUMBA 越智登志美		10:30~11:15 AERO×BOX II 築山絃香		10:45~11:30 エアロビクス中級 森山直美		10:30~11:15 不定期 レッスン	実施日、 内容は 館内掲示 にてご確認	10:45~11:15 Enjoy★RAMP 木野山さえ	
11:20~12:05 AERO×BOX II 築山絃香		11:50~12:35 パワーヨガ 吉原幸栄子		11:35~12:05 B-RAMP 女性限定 築山絃香		11:50~12:35 パワーヨガ 森山直美	12:00~12:30 アクアウォーキング 奴留湯大起	11:35~12:20 ZUMBA 吉原幸栄子	ジュニア スクール	11:35~12:20 パワーヨガ 平岡茉佑香	
12:25~12:55 ボルドブラ 築山絃香		12:15~12:45 アクアピクス 檜垣朗子		12:25~12:55 ピラティス 曾我部こずえ		12:55~13:25 B-RAMP 女性限定 門田由香	12:45~13:15 パラエティ 初級 II	12:40~13:10 B-RAMP 女性限定 築山絃香		12:40~13:25 不定期 レッスン	
13:40~14:10 POWER×BOX 佐々木太一	13:15~13:45 パラエティ 初級 I	13:15~13:25 ラジオ体操	13:00~13:30 スイム パラエティ	13:15~13:45 AERO×BOX I 眞鍋裕香		13:45~14:15 SHAPE×BOX 野本風花		13:30~14:00 AERO×BOX I 曾我部こずえ		実施日、 内容は 館内掲示 にてご確認	
14:30~15:15 YOGA×BOX 平岡茉佑香	ジュニア スクール	13:45~14:15 Enjoy★RAMP 木野山さえ		14:05~14:35 BALANCE×BOX 築山絃香							
		14:35~15:05 エアロビクス初級 檜垣朗子									
18:40~19:25 パワーヨガ 平岡茉佑香		19:15~19:45 B-RAMP 女性限定 平岡茉佑香		19:00~19:45 エアロビクス中級 森山直美		19:30~20:15 BATTLE×BOX 越智登志美	20:00~20:30 パラエティ 初級 I	18:45~19:15 BALANCE×BOX 築山絃香		19:20~19:35 シェイプタイム	
19:45~20:30 ZUMBA 吉原幸栄子	20:00~20:30 スイム パラエティ	20:05~20:35 SHAPE×BOX 野本風花		20:05~20:50 パワーヨガ 森山直美		20:35~21:20 YOGA×BOX アクアピクス 木野山さえ	20:50~21:20 アクアピクス 眞鍋裕香				
20:50~21:35 エアロビクス初級 檜垣朗子	20:45~21:15 アクアピクス 奴留湯大起	20:55~21:25 POWER×BOX 佐々木太一		21:10~21:40 Enjoy★RAMP 木野山さえ							

- 泳法パラエティレッスンの内容は、館内掲示にてご確認ください。
- 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。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。
- プールでのレッスンに関しましては、レッスン開始5分前よりコース変更を行います。ご協力お願いいたします。
- アクアレッスンに関して基本2コース使用、23名以上3コース、6名以下1コース利用とします。ご了承ください。
- プールご利用前は必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料は全て落としてからご利用下さい。
- トレーニングシューズ不要のレッスンです。

