

アクトス滝ノ水

スタジオ・プールプログラム週間予定表

2025年 10月改訂

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	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール		スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール
9 9:45~10:00 おはスト15			9:45~10:00 おはスト15			9:45~10:00 おはスト15	時間変更			9:45~10:30 エ70ビ'クス初中級45 浜田 由実子			9:45~10:15 ADJUST×BOX30 大井 さおり		9:40~10:50 ジュニア スクール <有料>	9:45~10:45 ヨガ60 築地 朋美	時間変更	
10 10:15~10:45 ADJUST×BOX30 見田 あき	はじめてガイダンス ステップアップ	10:15~10:45 はじめてスイム	10:15~11:00 RESET×BOX45 阿隅 貴美子	はじめてガイダンス ステップアップ		10:15~10:45 AERO×BOX30 前川 菜穂	はじめてガイダンス ステップアップ	10:00~11:10 レディース スクール <有料>		10:15~10:45 アクアウォーキング30 原瀬 亜梨紗			10:30~11:30 ヨガ60 飯嶋 亜希子	はじめてガイダンス ステップアップ	10:45~11:00 簡単からだ リセット講座 担当者 変更	11:15~11:45 エ70ビ'クス初中級45 織瀬 奈々意	はじめてガイダンス ステップアップ	担当者 変更
11 11:00~11:45 ステップ初級45 杉村 美奈子		10:50~12:00 レディース スクール <有料>	11:15~12:00 エアロビクス中級45 後藤 貴子	11:15~11:30 簡単ストレッチ ポール講座	11:30~12:15 アクアビクス45 牧 由美	11:00~11:45 YOGA×BOX45 見田 あき	時間変更			10:45~11:15 MEGA DANZ30 浜田 由実子			11:00~11:45 アクアビクス45 大森 一子		11:15~11:45 アクアビクス30 キャスト	11:00~11:45 エ70ビ'クス初中級45 織瀬 奈々意	担当者 変更	11:00~11:45 アクアビクス45 新野 正法
12 12:00~12:30 B-RAMP30 杉村 美奈子	女性限定		12:15~13:00 リトモス45 浜田 由実子			12:00~12:30 ZUMBA GOLD30 HARU	時間変更	12:00~12:30 アクアビクス30 原瀬 亜梨紗		11:30~12:30 ヨガ60 中根 衣莉			11:45~12:30 ZUMBA45 ゆうき		12:05~13:15 ジュニア スクール <有料>	12:00~12:45 ZUMBA45 織瀬 奈々意	内容・担当者 変更	
12 12:45~13:30 BAILABAILA45 杉村 美奈子		13:00~13:30 アクアウォーキング30 入江 梓	13:15~13:45 ADJUST×BOX30 入江 梓			12:45~13:30 ZUMBA45 HARU		13:15~13:45 はじめてスイム キャスト		12:45~13:30 ZUMBA45 中根 衣莉			12:45~13:15 BATTLE×BOX30 原瀬 亜梨紗		13:00~13:30 B-RAMP30 中村 麻衣子	13:00~13:30 B-RAMP30 中村 麻衣子	女性限定	時間変更
13 13:45~14:30 パレトン45 木俣 幸子			14:00~14:45 エアロビクス初級45 杉村 美奈子		14:00~15:10 マスターズ スクール <有料>	13:45~14:30 エアロビクス中級45 浜田 由実子		14:10~14:25 簡単ストレッチ ポール講座		13:45~14:30 エ70ビ'クス初級45 木俣 幸子			13:30~14:15 BAILABAILA45 杉村 美奈子	内容変更	14:00~19:30 ジュニア スクール <有料>	13:45~14:30 ヨガ45 KAYO	はじめてガイダンス ステップアップ	NEW
14 14:45~15:30 RESET×BOX45 木俣 幸子	はじめてガイダンス ステップアップ	15:15~20:15 ジュニア スクール <有料>	15:00~15:30 B-RAMP30 杉村 美奈子	女性限定		14:45~15:30 MEGA DANZ45 浜田 由実子	はじめてガイダンス ステップアップ	14:00~15:10 マスターズ スクール <有料>		14:45~15:30 ヨガ45 築地 朋美	はじめてガイダンス ステップアップ		14:30~15:15 エ70ビ'クス初中級45 織瀬 奈々意			14:45~15:30 パレトン45 KAYO	NEW	
15 16:10~18:30 キッズダンス スクール <有料>			16:00~18:00 ウルトラ体育 スクール <有料>			16:30~18:45 キッズ空手 スクール <有料>				16:00~18:00 ウルトラ体育 スクール <有料>			18:45~19:30 リトモス45 浜田 由実子					
16 17 18																		
19 19:15~19:45 コレクトタイム キャスト			19:00~19:45 BAILA BAILA45 原瀬 亜梨紗	内容・担当者 変更	レッスン名 変更	19:20~19:50 はじめてスイム キャスト	時間変更			19:15~20:00 エアロビクス初級45 後藤 貴子			19:45~20:15 MEGA DANZ30 浜田 由実子	はじめてガイダンス ステップアップ	20:00~21:10 マスターズ スクール <有料>			
20 20:00~20:45 エアロビクス中級45 山本 真子	はじめてガイダンス ステップアップ	20:30~21:00 アクアビクス30 成瀬 将太	20:00~20:45 ステップ初級45 伊藤 裕子	はじめてガイダンス ステップアップ	20:30~21:00 ブルードフィットネス キャスト	20:00~20:45 ヨガ45 築地 朋美	はじめてガイダンス ステップアップ	20:00~21:10 マスターズ スクール <有料>		20:15~21:00 エアロビクス中級45 後藤 貴子	はじめてガイダンス ステップアップ		20:30~21:15 プレミアムタイム45 (コレクトタイム) キャスト	はじめてガイダンス ステップアップ				
21 21:00~21:45 エアロビクス初中級45 山本 真子	NEW	21:10~21:40 エンジョイスイム キャスト	21:00~21:45 エアロビクス中級45 伊藤 裕子	内容・担当者 変更	21:10~21:40 エンジョイスイム キャスト	21:00~21:45 パレトン45 KAYO	内容・担当者 変更			21:15~21:45 SHAPE×BOX30 住吉 麻志	内容・担当者 変更				21:30~21:50 エンジョイスイム キャスト			
■レッスン開始30分前より参加カードをお配り致します。尚、30分前に参加者カードがなくなる場合もございますので、ご了承下さい。 ■シェイプTIMEに関しては整理券は不要です。																		

休館日