

アクトス泉北原山台		スタジオ・プールタイムスケジュール表				【2025年5月～ プログラム】						
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
10:30～11:15	10:35～11:20	10:15～10:45		10:30～11:30			10:30～11:15		10:30～11:30		10:30～11:30	
🍃 ヨガ 牧野 佳寿美	🌊 アクアピクス 岩崎 保	ダンス初級 永遠		🍃 ピラティス なほ	11:00～11:30 🌊 アクアダンベル 谷澤 佳子		🍃 ヨガ 辻 雅予	11:00～11:30 🌊 アクアピクス 山口 和恵	🍃 ヨガ 森本 和子		🍃 ヨガ 辻岡 菊子	11:00～11:30 🌊 アクアダンベル 谷澤 佳子
11:45～12:30		11:00～12:00	11:00～11:30 🌊 アクアピクス 川崎 華奈	11:45～12:45			11:45～12:30		11:15～12:00 🌊 アクアピクス 松元 美穂			
🍃 エアロピクス初級 岩崎 保		ダンス初級 永遠		🍃 ヨガ なほ			🍃 ピラティス 須ノ上 舞		12:00～12:30 🍃 POWER×BOX 山本 志也			
13:00～14:00	13:15～13:45	12:30～13:15					13:00～14:00		12:45～13:30			
🍃 ヨガ 坂元 有美子	🌊 すいすいクロール 山本 志也	🍃 ピラティス MARI	13:15～13:45 🌊 アクアウォーキング 谷澤 佳子	13:15～13:45 🍃 POWER×BOX 山本 志也	13:30～14:30 成人スクール (有料) 初級 川崎 華奈		🍃 ヨガ 岸田 実千代		エアロピクス初級 明石 典子	13:15～13:45 初級4泳法 川崎 華奈	12:00～12:45 Enjoy★RAMP 川崎 華奈	13:00～13:30 🍃 AERO×BOX I 川崎 華奈
14:15～15:00	14:00～14:30	13:30～14:15	🍃 谷澤 佳子	14:00～14:45			14:15～14:45 🍃 AERO×BOX I 宮松 頼人		13:45～14:15 🍃 ステップ初級 明石 典子	14:00～14:30 かんたん平泳ぎ 宮松 頼人	13:45～14:15 🍃 SHAPE×BOX 山本 志也	13:30～14:00 かんたんバタフライ 宮松 頼人
ZUMBA 杉本 照代	かんたん背泳ぎ 川崎 華奈	ZUMBA KINUKO	14:00～14:30 かんたん平泳ぎ 川崎 華奈	ZUMBA 岩崎 保					14:30～15:15		ウルトラ体育	
16:30～17:15	16:30～17:40	14:30～15:30		15:00～15:45			15:15～16:00		ステップ初級 明石 典子			
ウルトラ体育	Jrスイミング スクール 〈有料〉	🍃 ヨガ 辻岡 菊子		エアロピクス初級 岩崎 保			ZUMBA ZAKKY					
			16:30～17:40		16:30～17:15	16:30～17:40	16:30～17:15	16:30～17:40				
			Jrスイミング スクール 〈有料〉		ウルトラ体育	Jrスイミング スクール 〈有料〉	ウルトラ体育	Jrスイミング スクール 〈有料〉				
祝日の営業は18:00までです。				17:30～18:15	ウルトラ体育		17:30～18:15					
									はじめての方へ ご入会ありがとうございます			
19:15～20:00	19:15～19:45	19:15～20:15		18:45～19:30			19:15～20:00		【レッスン予約について】 1週間前の朝7：30よりレッスン・場所 をご予約することが出来るシステム 詳細やお申し込みは、スタッフにお尋 ねください。			
🍃 ピラティス 須ノ上 舞	🌊 アクアダンベル 谷澤 佳子	🍃 ヨガ 辻岡 菊子		フラダンス 山内 由香里			ZUMBA Tomoka		【レッスン予約なしのお客様】 ・当日、空きがあれば参加可能です！ ・レッスン開始30分前より抽選カード を配布 ・開始10分前より抽選番号順に抽選！			
20:15～21:00		20:30～21:00		20:00～20:45			20:15～21:00					
ZUMBA 杉本 照代		🍃 AERO×BOX I 宮松 頼人		Enjoy★RAMP 川崎 華奈			パワーヨガ Tomoka					
				21:00～21:30								
				🍃 POWER×BOX 川崎 華奈								

- の箇所は、改定した箇所となります。
- 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。(ジムのレッスンは途中入退場可)
- 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。また、参加人数により2～3コース使用致します。(20名以上は3コース)ご協力お願い致します。
- 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。