

アクトス Will アマドゥ

スタジオ・プールタイムスケジュール表

2025年7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	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール		スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール
10:30～11:15 ヨガ 平野 真知子	10:30～11:00 ガイダンス／ ステップアップ		10:30～11:15 ポルドブラ RINA	10:30～11:00 ガイダンス／ ステップアップ	10:30～11:30 成人スイミング スクール【中級】 (有料)	10:30～11:15 ヨガ 後藤 崇子	10:30～11:00 ガイダンス／ ステップアップ	10:30～11:30 成人スイミング スクール【初級】 (有料)		10:30～11:30 ヨガ 平野 真知子	10:30～11:00 ガイダンス／ ステップアップ		10:30～11:15 ZUMBA 嘉納 美佐子	10:30～11:00 ガイダンス／ ステップアップ	10:10～12:35 ジュニアスイミング スクール(有料)	10:30～11:30 ヨガ shinko	10:30～11:00 ガイダンス／ ステップアップ	10:10～11:20 ジュニアスイ ング スクール(有料)
11:30～12:00 POWER×BOX 小川 大翔			11:30～12:00 B-RAMP 女性限定～ 柳沢 裕理	11:30～11:50 ガイダンス		11:30～12:15 エアロピクス中級	11:35～12:05 ガイダンス／ ステップアップ			11:45～12:15 ステップ初級 宮本 真由美	11:45～12:05 ガイダンス		11:35～12:20 パワーヨガ 松尾 弘典	11:35～12:05 ガイダンス／ ステップアップ				11:50～12:20 アクアダンベル 三好 侑奈
12:15～13:00 エアロピクス初級 RINA	12:15～12:45 ガイダンス／ ステップアップ	12:40～13:40 成人スイミング スクール【中級】 (有料)	12:15～12:45 BATTLE×BOX 松尾 弘典	12:15～12:35 ガイダンス		12:30～13:30 ピラティス 古澤 真里	12:40～13:10 ガイダンス／ ステップアップ	11:50～12:20 アクアピクス 宮本 真由美		12:35～13:20 ダンス初級 RINA	12:35～13:05 ガイダンス／ ステップアップ	12:30～13:00 アクアダンベル 柳沢 裕理	12:40～13:25 ヨガ 松尾 弘典	12:40～13:10 ガイダンス／ ステップアップ				
13:15～14:00 ピラティス 宮本 真由美	13:20～13:40 ガイダンス		13:05～14:05 ヨガ 松尾 弘典	13:15～13:45 ガイダンス／ ステップアップ	13:30～14:00 アクアピクス 村上 友也	13:45～14:45 ZUMBA 大江 美由紀	14:00～14:30 ガイダンス／ ステップアップ			13:45～14:45 ヨガ 衣笠 明子	14:00～14:30 ガイダンス／ ステップアップ		13:45～14:00 ストレッチ Enjoy★RAMP 小川 大翔	13:45～14:00 ガイダンス／ ステップアップ	13:15～17:00 ジュニアスイミング スクール(有料)	13:45～14:15 BATTLE×BOX 村上 友也	13:45～14:05 ガイダンス	
	14:30～15:00 ガイダンス／ ステップアップ	13:50～14:20 ずいずいウー スタッフ	14:20～14:50 AERO×BOX I 柳沢 裕理	14:30～14:50 ガイダンス	14:15～14:45 はじめて背泳ぎ スタッフ					15:00～15:10 シェイプTIME			14:15～15:00 Enjoy★RAMP 小川 大翔	14:30～15:00 ガイダンス／ ステップアップ		14:30～15:00 AERO×BOX I 三好 侑奈		
		15:30～18:10 ジュニアスイ ング スクール(有料)			15:15～19:00 ジュニアスイ ング スクール(有料)			15:15～19:00 ジュニアスイ ング スクール(有料)				15:15～19:00 ジュニアスイ ング スクール(有料)				15:15～16:00 ヨガ 中西 幸子	15:20～15:50 ガイダンス／ ステップアップ	
				18:00～19:30 ガイダンス／ ステップアップ			18:30～19:00 ガイダンス／ ステップアップ				18:00～18:30 ガイダンス／ ステップアップ			16:00～16:30 ガイダンス／ ステップアップ		16:15～17:00 BAILA BAILA 中西 幸子		
	18:30～19:00 ガイダンス／ ステップアップ													17:00～17:30 ガイダンス／ ステップアップ				
19:45～20:30 エアロピクス初級 Aki	19:45～20:15 ガイダンス／ ステップアップ		19:15～19:45 ステップ初級 Mu	19:15～19:35 ガイダンス		19:45～20:30 ピラティス 中西 幸子	19:45～20:15 ガイダンス／ ステップアップ			19:45～20:30 ピラティス 重田 美和	19:45～20:15 ガイダンス／ ステップアップ	19:50～20:50 成人スイミング スクール【初級】 (有料)	20:00～21:00 バラエティーレ ッセン ※内容は別紙にて告知 ※月に一回程度の開催	20:00～20:30 ガイダンス／ ステップアップ				
20:45～21:30 ZUMBA Aki	21:00～21:30 ガイダンス／ ステップアップ		20:00～21:00 ZUMBA Mu	20:10～20:40 ガイダンス／ ステップアップ		20:45～21:45 BAILA BAILA 中西 幸子	21:00～21:30 ガイダンス／ ステップアップ			20:45～21:45 ヨガ 中西 幸子	21:00～21:30 ガイダンス／ ステップアップ							

- 安全管理上、レッスンの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關しましては、レッスンの開始5分前よりコース変更を行います。ご協力お願い致します。
- プールご利用前に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。
- 変更箇所です。
- トレーニングシューズ不要のレッスンです。

- レッスン開始30分前から10分前まで、ジムエリアにて抽選カードを配布いたします
- 初心者プログラム
- ガイダンス・ステップアップ受講者の方は、フロント又はジムにてご予約いただきますようお願いいたします。