

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8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	スタジオ	プール
10:30～11:15	10:35～11:20 アクアビクス 岩崎 保	10:15～10:45 ダンス初級 永遠	11:00～11:30 アクアビクス 川崎 華奈	10:30～11:30	11:00～11:30 アクアダンベル 谷澤 佳子	10:30～11:15	11:00～11:30 アクアビクス 山口 和恵	10:30～11:30	11:15～12:00 アクアビクス 松元 美穂	10:30～11:30	11:15～12:00 アクアビクス 松元 美穂	10:30～11:30	11:00～11:30 アクアダンベル 谷澤 佳子
🍃 ヨガ 牧野 佳寿美		11:00～12:00 ダンス初級 永遠		🍃 ピラティス なほ		🍃 ヨガ 辻 雅予		🍃 ヨガ 森本 和子		🍃 ヨガ 辻岡 菊子			
11:45～12:30 🍃 エアロビクス初級 岩崎 保		12:30～13:15 🍃 ピラティス MARI		11:45～12:45 🍃 ヨガ なほ		11:45～12:30 🍃 ピラティス 須ノ上 舞		12:00～12:30 🍃 POWER×BOX 山本 志也		11:45～12:15 🍃 AERO×BOX I 川崎 華奈			
13:00～14:00 🍃 ヨガ 坂元 有美子	13:15～13:45 すいすいクロール 山本 志也	13:30～14:15 ZUMBA KINUKO	13:15～13:45 アクアウォーキング 🍃 谷澤 佳子	13:30～14:30 成人スクール (有料) 初級 川崎 華奈	13:15～13:45 🍃 SHAPESHAPE×BOX 山本 志也	13:00～14:00 🍃 ヨガ 岸田 実千代	13:15～13:45 エアロビクス初級 明石 典子	13:15～13:45 初級4泳法 川崎 華奈	13:45～14:15 ステップ初級 🍃 明石 典子	13:30～14:00 Enjoy★RAMP 川崎 華奈	13:30～14:15 かんたんバタフライ 宮松 頼人	13:30～14:00 かんたんバタフライ 宮松 頼人	
14:15～15:00 ZUMBA Terry	14:00～14:30 かんたん背泳ぎ 山本 志也	14:30～15:30 🍃 ヨガ 辻岡 菊子	14:00～14:30 かんたん平泳ぎ 川崎 華奈	14:00～14:45 ZUMBA 岩崎 保	14:30～15:30 🍃 ヨガ 辻岡 菊子	14:15～14:45 🍃 AERO×BOX I 宮松 頼人	14:30～15:15 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	14:30～15:15 ウルトラ体育	14:30～15:15 ウルトラ体育	14:30～15:15 ウルトラ体育	14:30～15:15 ウルトラ体育	
祝日の営業は18:00までです。													
19:15～20:00 🍃 ピラティス 須ノ上 舞 20:15～21:00 ZUMBA Terry	19:15～19:45 アクアダンベル 🍃 谷澤 佳子	19:15～20:15 🍃 ヨガ 辻岡 菊子 20:30～21:00 🍃 AERO×BOX I 宮松 頼人		18:45～19:30 フラダンス 山内 由香里 20:00～20:45 Enjoy★RAMP 川崎 華奈 21:00～21:30 🍃 POWER×BOX 川崎 華奈		19:15～20:00 ZUMBA Tomoka 20:15～21:00 パワーヨガ Tomoka							
												はじめての方へ ご入会ありがとうございます 【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。 【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！ 【プールレッスンについて】 当日レッスン開始30分前よりライフ ガードより整理番号を配布しておりま す！水着に着替えてプールにて整理番	

- 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。