アクトス泉北原山台	Z	.タジオ・プールタイムスケジコ	ι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	7
スタジオ プール	スタジオ プール	スタジオ プール	11	スタジオ プール	スタジオ プール	スタジオ プール	4
10:00 30 10:30~11:15 10:35~11:20 アクアビクス	10:15~10:45 ダンス初級 永遠 11:00~12:00 11:00~11:30	10:30~11:30		10:30~11:15 () ヨガ 11:00~11:30	10:30~11:30 り ヨガ	10:30~11:30 ***	30
牧野 佳寿美 岩崎 保	アクアビクス	アクアダンベル		辻 雅予 アクアビクス	森本 和子 11:15~12:00	注図 恭之 アクアダンベル	11.00
30	ダンス初級	浴 浴 浴澤 佳子		♥ 山口 和恵	アクアビクス	○ 公澤 佳子	30
11:45~12:30 12:00 エアロビクス初級	永遠	11:45~12:45 V ヨガ		11:45~12:30	12:00~12:30 松元 美穂 ♥POWER ×BOX		12:00
30 岩崎 保	12:30~13:15			須/上 舞	山本 志也	12:30~13:15	
	♥ ピラティス	なほ		3. – 3.	12:45~13:30		30
13:00 13:00~14:00				13:00~14:00	エアロビクス初級	Enjoy ★ RAMP	13:00
♡ ヨガ 13:15~13:45	MARI 13:15~13:45 アクアウォーキング	13:15~13:45 ∜ SHAPE × BOX		∬ ∃ガ	13:15~13:45	川崎 華奈 13:30~14:00	,
30 すいすいクロール 山本 志也	13:30~14:15	山本 志也 13:30~14:30			明石 典子 初級4泳法 13:45~14:15 川崎 華奈	13:30~14:15 かんたんバタフライ 宮松 頼人	30
坂元 有美子 14:00~14:30	ZUMBA 14:00~14:30	成人スクール 14:00~14:45 (有料)		岸田 実千代	13:45~14:15 川崎 華奈 ステップ初級 14:00~14:30	ウルトラ体育	4
14:15~15:00 かんたん背泳ぎ	KINUKO かんたん平泳ぎ	初級		14:15~14:45	♥ 明石 典子 かんたん平泳ぎ		14:00
JUMBA 山本 志也	14:30~15:30	ZUMBA 川崎 華奈		♥AERO×BOX I	14:30~15:15 宮松 頼人	14:30~15:15	30
	♥ ヨガ	岩崎保		宮松 頼人	ステップ初級	ウルトラ体育	
15:00 Terry		15:00~15:45		15:00~15:45	明石典子	7701 7 PF FI	15:00
30	辻岡 菊子	エアロビクス初級		ZUMBA	15:30~16:15		30
		岩崎保	休	ZAKKY			30
16:00			館		ウルトラ体育		16:00
16:30~17:40	16:30~17:40	16:30~17:15 16:30~17:40	日	16:30~17:15 16:30~17:40			30
17:00 Jrスイミング	Jrスイミング	ウルトラ体育 Jrスイミング		ウルトラ体育 Jrスイミング			
スクール (有料)	スクール(有料)	スクール 〈有料〉		スクール 〈有料〉			17:00
30	(H 44)	17:30~18:15		17:30~18:15			30
祝日の営業に	は18:00までです。	ウルトラ体育		ウルトラ体育			
						はじめての方へ	18:00
30						ご入会ありがとうございます	30
		18:45~19:30				【レッスン予約について】	
19:00 19:15~20:00 19:15~19:45	19:15~20:15	フラダンス		19:15~20:00		1週間前の朝7:30よりレッスン・場所	19:00
19.13~20.00 19.13~19.43 アクアダンベル アクアダンベル (サラティス) 19.13~19.43	() ヨガ	山内 由香里				をご予約することが出来るシステム	20
◇ ピラディス ◇ 谷澤 佳子	3/1	нг, нах		ZUMBA		詳細やお申し込みは、スタッフにお尋ねください。	30
20:00 須/上 舞 20:15~21:00	 辻岡 菊子	20:00~20:45		Tomoka		【レッスン予約なしのお客様】	20:00
30 ZUMBA	20:30~21:00	Enjoy★RAMP		20:15~21:00		・当日、空きがあれば参加可能です!	
	♥AERO × BOX I	川崎 華奈		パワーヨガ		・レッスン開始30分前より抽選カード	30
21:00 Terry	宮松 頼人	21:00~21:30		Tomoka		を配布 ・開始10分前より抽選番号順に抽選!	21:00
		V POWER × BOX					
30		川崎華奈				【プールレッスンについて】	30
22:00						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	22.00
						カートより登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	22:00

^{■ □} 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。