

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10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	休館日		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 🍃 ヨガ 牧野 佳寿美	10:35～11:20 アクアビクス 岩崎 保	10:15～10:45 ダンス初級 永遠		10:30～11:30 🍃 ピラティス なほ				10:30～11:15 🍃 ヨガ 辻 雅予		10:30～11:30 🍃 ヨガ 森本 和子		10:30～11:30 🍃 ヨガ 辻岡 菊子	
11:45～12:30 🍃 エアロビクス初級 岩崎 保		11:00～12:00 ダンス初級 永遠	11:00～11:30 アクアビクス 🍃 川崎 華奈	11:45～12:45 🍃 ヨガ なほ				11:45～12:30 🍃 ピラティス 須ノ上 舞		11:00～11:30 アクアビクス 🍃 山口 和恵	11:15～12:00 アクアビクス 松元 美穂	11:00～11:30 アクアダンベル 🍃 谷澤 佳子	
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	12:15～13:00 🍃 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 🍃 SHAPE×BOX 山本 志也	13:30～14:30 成人スクール (有料) 初級 川崎 華奈			13:00～14:00 🍃 ヨガ 岸田 実千代		12:00～12:30 🍃 POWER×BOX 山本 志也		11:45～12:15 🍃 AERO×BOX I 川崎 華奈	
14:15～15:00 ZUMBA Terry	14:00～14:30 かんたん背泳ぎ 山本 志也	13:15～14:00 ZUMBA KINUKO	14:00～14:30 かんたん平泳ぎ 川崎 華奈	14:00～14:45 ZUMBA 岩崎 保				14:15～14:45 🍃 AERO×BOX I 宮松 頼人		12:45～13:30 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	12:30～13:15 Enjoy★RAMP 川崎 華奈	13:30～14:00 かんたんバタフライ 宮松 頼人
		14:30～15:30 🍃 ヨガ 辻岡 菊子		15:00～15:45 エアロビクス初級 岩崎 保				15:00～15:45 ZUMBA ZAKKY		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	13:30～14:15 ウルトラ体育	
	16:30～17:40 Jrスイミング スクール 〈有料〉		16:30～17:40 Jrスイミング スクール 〈有料〉	16:30～17:15 ウルトラ体育	Jrスイミング スクール 〈有料〉			16:30～17:15 ウルトラ体育	16:30～17:40 Jrスイミング スクール 〈有料〉	14:30～15:15 ステップ初級 明石 典子	15:00～16:10 Jrスイミング スクール 〈有料〉	14:30～15:15 ウルトラ体育	
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 ウルトラ体育					
19:15～20:00 🍃 ピラティス 須ノ上 舞	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		18:45～19:30 フラダンス 山内 由香里				19:15～20:00 ZUMBA 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 号をご確認ください。	
20:15～21:00 ZUMBA Terry		20:30～21:00 🍃 AERO×BOX I 宮松 頼人		20:00～20:45 Enjoy★RAMP 川崎 華奈				20:15～21:00 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。