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10月～

月曜日

スタジオ
- 10:30～11:15 ヨガ 平野 真知子
- 11:30～12:00 POWER×BOX 小川 大翔
- 12:15～13:00 エアロビクス初級 RINA
- 13:15～14:00 ピラティス 宮本 真由美
- 20:00～20:30 SHAPE×BOX 三好 伶奈
- 20:45～21:30 ZUMBA Aki

ジムフロア
- 10:30～11:00 ガイダンス／ステップアップ
- 12:15～12:45 ガイダンス／ステップアップ
- 13:20～13:40 ガイダンス
- 14:30～15:00 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
- 19:45～20:15 ガイダンス／ステップアップ

プール
- 12:40～13:40 成人スイミングスクール【中級】（有料）
- 13:50～14:20 すいすいクロール スタッフ
- 15:30～18:10 ジュニアスイミングスクール(有料)

火曜日

スタジオ
- 10:30～11:15 ポルドブラ RINA
- 11:30～12:00 B-RAMP ～女性限定～ 柳沢　裕理
- 12:15～12:45 BATTLE×BOX 松尾 弘典
- 13:05～14:05 ヨガ 松尾　弘典
- 14:20～14:50 AERO×BOXⅠ 柳沢　裕理
- 19:00～19:45 ピラティス Mu
- 20:00～21:00 ZUMBA Mu

ジムフロア
- 10:30～11:00 ガイダンス／ステップアップ
- 11:30～11:50 ガイダンス
- 12:15～12:35 ガイダンス
- 13:15～13:45 ガイダンス／ステップアップ
- 14:30～14:50 ガイダンス
- 18:00～18:30 ガイダンス／ステップアップ
- 19:15～19:35 ガイダンス
- 20:10～20:40 ガイダンス／ステップアップ

プール
- 10:30～11:30 成人スイミングスクール【中級】（有料）
- 13:30～14:00 アクアビクス 村上　友也
- 14:15～14:45 はじめて背泳ぎ スタッフ
- 15:15～19:00 ジュニアスイミングスクール(有料)

水曜日

スタジオ
- 10:30～11:15 ヨガ 後藤　崇子
- 11:30～12:15 エアロビクス中級 古澤　真里
- 12:30～13:30 ピラティス 古澤　真里
- 13:45～14:45 ZUMBA 大江　美由紀
- 19:45～20:30 ピラティス 中西　幸子
- 20:45～21:45 BAILA BAILA 中西　幸子

ジムフロア
- 10:30～11:00 ガイダンス／ステップアップ
- 11:35～12:05 ガイダンス／ステップアップ
- 12:40～13:10 ガイダンス／ステップアップ
- 14:00～14:30 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
- 19:45～20:15 ガイダンス／ステップアップ

プール
- 10:30～11:30 成人スイミングスクール【初級】（有料）
- 11:50～12:20 アクアビクス 宮本 真由美
- 12:35～13:05 はじめて平泳ぎ スタッフ
- 15:15～19:00 ジュニアスイミングスクール(有料)

木曜日

金曜日

スタジオ
- 10:30～11:30 ヨガ 平野 真知子
- 11:45～12:15 ステップ初級 宮本 真由美
- 12:35～13:20 ダンス初級 RINA
- 13:45～14:45 ヨガ 衣笠　明子
- 15:00～15:10 シェイプTIME
- 19:45～20:30 ピラティス 重田 美和
- 20:45～21:45 ヨガ 中西　幸子

ジムフロア
- 10:30～11:00 ガイダンス／ステップアップ
- 11:45～12:05 ガイダンス
- 12:35～13:05 ガイダンス／ステップアップ
- 14:00～14:30 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
- 19:45～20:15 ガイダンス／ステップアップ

プール
- 12:30～13:00 アクアダンベル 柳沢　裕理
- 13:15～13:45 はじめてスイム スタッフ
- 15:15～19:00 ジュニアスイミングスクール(有料)
- 19:50～20:50 成人スイミングスクール【初級】（有料）

土曜日

スタジオ
- 10:30～11:15 ZUMBA 嘉納 芙佐子
- 11:35～12:20 パワーヨガ 松尾　弘典
- 12:40～13:25 ヨガ 松尾　弘典
- 13:45～14:30 Enjoy★RAMP 小川　大翔
- 20:00～21:00 バラエティーレッスン ※内容は別紙にて告知 ※月に一回程度の開催

ジムフロア
- 10:30～11:00 ガイダンス／ステップアップ
- 11:35～12:05 ガイダンス／ステップアップ
- 12:40～13:10 ガイダンス／ステップアップ
- 14:30～15:00 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
- 17:00～17:30 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

プール
- 10:10～12:35 ジュニアスイミングスクール（有料）
- 13:15～17:00 ジュニアスイミングスクール(有料)

日曜日

スタジオ
- 10:30～11:30 ヨガ shinko
- 13:00～13:30 POWER×BOX 小川 大翔
- 13:45～14:15 BATTLE×BOX 村上　友也
- 14:30～15:00 AERO×BOXⅠ 三好　伶奈
- 15:15～16:00 ヨガ 中西　幸子
- 16:15～17:00 BAILA BAILA 中西　幸子

ジムフロア
- 10:30～11:00 ガイダンス／ステップアップ
- 12:00～12:30 ガイダンス／ステップアップ
- 13:45～14:05 ガイダンス
- 15:20～15:50 ガイダンス／ステップアップ

プール
- 10:10～11:20 ジュニアスイミングスクール（有料）
- 11:50～12:20 アクアダンベル 三好　伶奈

■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。
■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。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。
■ 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。