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11月~ プログラム】						
	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日			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	
10:00 30	,,,,,,,	10:35~11:20	10:15~10:45 ダンス初級 永遠		10:30~11:30			10:30~11:15		10:30~11:30		10:30~11:30		10:00
11:00	♥ ヨガ	アクアビクス	11:00~12:00	11:00~11:30	♥ ピラティス	11:00~11:30) ∃ガ	11:00~11:30	() ∃ガ		Ŭ ∃ガ	11:00~11:30	
	牧野 佳寿美	山体加		アクアビクス	±\17	アクアウォーキング		辻 雅予	アクアビクス	*+ 497	11:15~12:00	4.m #7	アクアダンベル	11:00
30		岩崎 保	ダンス初級	♥ 川崎 華奈	なほ	Ў スタッフ			♥ 山口 和恵	森本 和子	アクアビクス	辻岡 菊子	♥ 谷澤 佳子	00
	11:45~12:30		2.4		11:45~12:45			11:45~12:30				11:45~12:15	3	30
12:00	エアロビクス初級		永遠		Ў ヨガ			♥ ピラティス		12:00~12:30	松元 美穂	VAERO×BOX I] ,	12:00
	エアロビンへが一般		12:15~13:00		V =77			V L)/1A		VPOWER × BOX		川崎 華奈] '	12.00
30	岩崎 保		♥ ピラティス		なほ			須/上 舞		山本 志也		12:30~13:15		30
			V L) / 1 A		761B					12:45~13:30		Enjoy★RAMP	ľ	30
13:00	13:00~14:00		MARI					13:00~14:00		エアロビクス初級		LIJOY & RAWIE		13:00
	∀ ∃ガ	13:15~13:45	13:15~14:00	13:15~13:45	13:15~13:45				13:15~13:45	エノロこノへが放	13:15~13:45	川崎 華奈]	10.00
30	V 1/3	すいすいクロール	ZUMBA	アクアウォーキング	VPOWER × BOX	13:30~14:30		V 1/2	かんたんバタフライ	明石 典子	初級4泳法	13:30~14:15		30
	坂元 有美子	山本 志也		♥ 谷澤 佳子	山本 志也	成人スクール		岸田 実千代	宮松 頼人	13:45~14:15	川崎 華奈		ľ	
14:00	次元 日天 J	14:00~14:30	KINUKO	14:00~14:30 かんたん平泳ぎ	14:00~14:45	(有料)		<u>да 2110</u>		ステップ初級	14:00~14:30	ウルトラ体育	1.	14:00
	14:15~15:00	かんたん背泳ぎ			ZUMBA	初級		14:15~14:45		♥ 明石 典子	かんたん平泳ぎ		<u> </u>	
30	ZUMBA	山本 志也	14:30~15:30	川崎 華奈		川崎 華奈		♥ SHAPE×BOX		14:30~15:15	宮松 頼人	14:30~15:15		30
	25.11.27.1		<mark>♥</mark> ∃ガ		岩崎 保			山本 志也		ステップ初級		+ 11 1 = 1 4 		
15:00	Terry		·		15:00~15:45			15:00~15:45			15:00~16:10	ウルトラ体育	1	15:00
			辻岡 菊子		エアロビクス初級			ZUMBA		明石典子				
30					エアロロクへ彻取		, ,			15:30~16:15	Jrスイミング		3	30
					岩崎 保		休	ZAKKY		カル トニ 体を	スクール 〈有料〉			
16:00							館			ウルトラ体育	\有补		1	16:00
							I I							
30		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				3	30
		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					
17:00		スクール		スクール	JAN JANH	スクール		JAN JITH	スクール				1	17:00
		〈有料〉		〈有料〉	47.00.40.45	〈有料〉		17.00 10.15	〈有料〉					
30					17:30~18:15			17:30~18:15					3	30
10.00		祝日の営業は	18:00までです。		ウルトラ体育			ウルトラ体育						
18:00												はじめっ	ての方へ 1	18:00
30												ご入会ありがとうこ	ございます	
30														30
19:00					18:45~19:30							【レッスン予約につ		
13.00	19:15~20:00	19:15~19:45	19:15~20:15		フラダンス			19:15~20:00						19:00
30		アクアダンベル										をご予約することか	か出来るシステム は、スタッフにお尋	
	♥ ピラティス	♥ 谷澤 佳子	♥ ヨガ		山内 由香里			ZUMBA				ねください。	へ、ハクノノにわ守 3	30
20:00	須ノ上 舞				20:00~20:45			Tomoka				【レッスン予約なし	のお安様】	
	20:15~21:00		辻岡 菊子					20:15~21:00				・当日、空きがあれ	2	20:00
30			00 00 01 00		Enjoy★RAMP								A前より抽選カード	
	ZUMBA		20:30~21:00		川崎 華奈			パワーヨガ				を配布	3	30
21:00	Terry		山本 志也					Tomoka				・開始10分前より抽		21:00
Ī			四个 心巴		21:00~21:30 ♥ POWER × BOX							r		∠1:00
30					川崎 華奈							【プールレッスンに 当日レッスン開始30		30
					711-51 + 31							ヨロレッスノ用炉30		50
22:00													てプールにて整理番 2	22∙∩∩
												号をご確認ください		_2.00
												3 2 2 112 20 176 6 1	•	

[■] 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。