

アクトス今治

スタジオ・プールタイムスケジュール表

2026年 7月改訂

月曜日		火曜日		水曜日		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
10:30~11:00 BALANCE×BOX 築山紘香		10:45~11:30 ZUMBA 越智登志美		10:30~11:15 AERO×BOX II 築山紘香		10:45~11:30 エアロピクス中級 森山直美		10:30~11:15 不定期 レッスン	実施日、 内容は 館内掲示 にてご確認		
11:20~12:05 AERO×BOX II 築山紘香		11:50~12:35 パワーヨガ 吉原幸栄子		11:35~12:05 B-RAMP 女性限定 築山紘香	11:30~12:00 はじめて スイミング	11:50~12:35 パワーヨガ 森山直美	12:00~12:30 アクアウォーキング 奴留湯大起	11:35~12:20 ZUMBA 吉原幸栄子		11:35~12:20 パワーヨガ 平岡茉佑香	
12:25~12:55 ボルトブラ 築山紘香		13:15~13:45 エアロピクス初級 檜垣 朗子		12:25~12:55 ピラティス 曾我部こずえ	12:15~12:45 アクアピクス 矢吹綜一郎	12:55~13:25 B-RAMP 女性限定 門田由香	12:45~13:15 パラエティー 初級 II	12:40~13:10 B-RAMP 女性限定 築山紘香		12:40~13:25 不定期 レッスン	
13:40~14:10 BATTLE×BOX 眞鍋裕香		14:05~14:35 パラエティ レッスン		13:40~14:10 AERO×BOX I 佐々木太一		13:45~14:15 AERO×BOX I 眞鍋裕香		13:30~14:00 AERO×BOX I 曾我部こずえ			
14:30~15:15 YOGA×BOX 平岡茉佑香		実施日、 内容は 館内掲示 にてご確認		14:30~15:00 BALANCE×BOX 築山紘香		14:35~15:05 POWER×BOX 佐々木太一		14:10~14:30 RAMP★ストレッチ		実施日、 内容は 館内掲示 にてご確認	
ジュニアスクール		ジュニアスクール		ジュニアスクール		ジュニアスクール		ジュニアスクール			
18:40~19:25 パワーヨガ 平岡茉佑香		19:15~19:45 B-RAMP 女性限定 平岡茉佑香		19:00~19:45 エアロピクス中級 森山直美		19:30~20:15 BATTLE×BOX 越智登志美		18:45~19:15 BALANCE×BOX 築山紘香			
19:45~20:30 ZUMBA 吉原幸栄子		20:05~20:35 SHAPE×BOX 奴留湯大起		20:05~20:50 パワーヨガ 森山直美		20:35~21:20 パラエティ レッスン		19:35~20:05 BATTLE×BOX 矢吹綜一郎			
20:45~21:00 RAMP★ストレッチ		20:55~21:25 POWER×BOX 佐々木太一		21:10~21:40 AERO×BOX I 眞鍋裕香		20:50~21:20 アクアピクス 矢吹綜一郎		20:15~20:30 RAMP★ストレッチ			
						実施日、 内容は 館内掲示 にてご確認					

- 泳法パラエティーレッスンの内容は、館内掲示にてご確認ください。
- 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。ご協力お願いいたします。
- アクアレッスンに関して基本2コース使用、23名以上3コース、6名以下1コース利用とします。ご了承ください。
- 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。
- トレーニングシューズ不要のレッスンです。

