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　4月改訂

月曜日

スタジオ
- 10:30～11:00 BALANCE×BOX 築山紘香
- 11:20～12:05 AERO×BOXⅡ 築山紘香
- 12:25～12:55 ポルトブラ 築山紘香
- 13:40～14:10 AERO×BOXⅠ 眞鍋裕香
- 14:30～15:15 YOGA×BOX 平岡茉佑香
- 18:40～19:25 パワーヨガ 平岡茉佑香
- 19:45～20:30 ZUMBA 吉原幸栄子
- 20:45～21:00 RAMP★ストレッチ

プール
- ジュニアスクール
- 20:00～20:30 バラエティー 初級Ⅱ
- 20:45～21:15 アクアビクス 矢吹綜一郎

火曜日

スタジオ
- 10:45～11:30 ZUMBA 越智登志美
- 11:50～12:35 パワーヨガ 吉原幸栄子
- 13:15～13:45 エアロビクス初級 檜垣　朗子
- 14:05～14:35 Enjoy★RAMP 木野山さえ
- 14:45～15.05 Enjoy★ダンス
- 19:15～19:45 B-RAMP 女性限定 平岡茉佑香
- 20:05～20:35 SHAPE×BOX 奴留湯大起
- 20:55～21:25 POWER×BOX 佐々木太一

プール
- ジュニアスクール
- 12:15～12:45 アクアビクス 檜垣朗子
- 13:00～13:30 バラエティー 初級Ⅰ

水曜日

スタジオ
- 10:30～11:15 AERO×BOXⅡ 築山紘香
- 11:35～12:05 B-RAMP 女性限定 築山紘香
- 12:25～12:55 ピラティス 曽我部こずえ
- 13:15～13:45 AERO×BOXⅠ 眞鍋裕香
- 14:05～14:35 BALANCE×BOX 築山紘香
- 19:00～19:45 エアロビクス中級 森山直美
- 20:05～20:50 パワーヨガ 森山直美
- 21:10～21:40 Enjoy★RAMP 木野山さえ

プール
- ジュニアスクール
- 11:30～12:00 アクアウォーキング 矢吹綜一郎
- 12:15～12:45 アクアビクス 矢吹綜一郎

金曜日

スタジオ
- 10:45～11:30 エアロビクス中級 森山直美
- 11:50～12:35 パワーヨガ 森山直美
- 12:55～13:25 B-RAMP 女性限定 門田由香
- 13:45～14:15 POWER×BOX 佐々木太一
- 19:30～20:15 BATTLE×BOX 越智登志美
- 20:35～21:20 YOGA×BOX 木野山さえ

プール
- ジュニアスクール
- 12:00～12:30 アクアウォーキング 奴留湯大起
- 12:45～13:15 バラエティー 初級Ⅱ
- 20:00～20:30 バラエティー 初級Ⅰ
- 20:50～21:20 アクアビクス 眞鍋裕香

土曜日

スタジオ
- 10:30～11:15 不定期 レッスン
- 11:35～12:20 ZUMBA 吉原幸栄子
- 12:40～13:10 B-RAMP 女性限定 築山紘香
- 13:30～14:00 AERO×BOXⅠ 曽我部こずえ
- 14:10～14:30 RAMP★ストレッチ
- 18:45～19:15 BALANCE×BOX 築山紘香
- 19:35～20:05 BATTLE×BOX 矢吹綜一郎
- 20:15～20:30 RAMP★ストレッチ

プール
- ジュニアスクール
- 実施日、内容は館内掲示にてご確認

日曜日

スタジオ
- 10:45～11:15 Enjoy★RAMP 木野山さえ
- 11:35～12:20 パワーヨガ 平岡茉佑香
- 12:40～13:25 不定期 レッスン

プール
- ジュニアスクール
- 実施日、内容は館内掲示にてご確認

■泳法バラエティーレッスンの内容は、館内掲示にてご確認下さい。
■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。

SPORTS CLUB AXTOS SWIMMING AEROBICS ATHLETIC TENNIS Valorグループ