

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 10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 エアロビクス中級 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		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 ポルトブラ 築山紘香		13:15~13:45 エアロビクス初級 榎垣 朗子	12:15~12:45 アクアビクス 榎垣 朗子	12:25~12:55 ピラティス 曾我部こずえ	12:15~12:45 アクアウォーキング 矢吹綜一郎	12:55~13:25 B-RAMP 女性限定 門田由香	12:00~12:30 アクアビクス 奴留湯大起	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 B-RAMP 女性限定 平岡茉佑香		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		実施日、 内容は 館内掲示 にてご確認	
14:30~15:15 YOGA×BOX 平岡茉佑香				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			
18:40~19:25 パワーヨガ 平岡茉佑香	ジュニア スクール	19:15~19:45 B-RAMP 女性限定 平岡茉佑香	ジュニア スクール	19:00~19:45 エアロビクス中級 森山直美	ジュニア スクール	19:30~20:15 BATTLE×BOX 越智登志美	ジュニア スクール	18:45~19:15 BALANCE×BOX 築山紘香			
19:45~20:30 ZUMBA 吉原幸栄子	20:00~20:30 パラエティ 初級 I	20:05~20:35 SHAPE×BOX 奴留湯大起		20:05~20:50 パワーヨガ 森山直美		20:35~21:05 ウェーブリン グストレッチ 越智登志美	20:00~20:30 パラエティ 初級 II	19:35~20:05 BATTLE×BOX 矢吹綜一郎			
20:45~21:00 RAMP★ストレッチ	20:45~21:15 アクアビクス 眞鍋裕香	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 アクアビクス 矢吹綜一郎	20:15~20:30 RAMP★ストレッチ			

- 泳法パラエティレッスンの内容は、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。

