

アクス泉北原山台

月曜日		火曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00 30 10:30~11:15 ヨガ 牧野 佳寿美 11:45~12:30 エアロピクス初級 岩崎 保 13:00~13:45 ZUMBA Terry 14:00~14:30 POWER×BOX 山本 志也	10:35~11:20 アクアピクス 岩崎 保 13:15~13:45 すいすいクロール 石堂 浩輝 14:00~14:30 かんたん背泳ぎ 宮松 賴人	10:15~10:45 ダンス初級 永遠 11:00~12:00 ダンス初級 永遠 12:15~13:00 ピラティス MARI 13:15~14:00 ZUMBA KINUO 14:30~15:30 ヨガ 辻岡 菊子	11:00~11:30 アクアピクス 川崎 華奈 13:15~13:45 アクアウォーキング 谷澤 佳子 14:00~14:30 かんたん平泳ぎ 川崎 華奈 16:30~17:40 Jrスイミング スクール (有料)
15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30 22:00	16:30~17:40 Jrスイミング スクール (有料)	19:15~20:15 ヨガ 辻岡 菊子 20:30~21:00 AERO × BOX I 宮松 賴人	19:15~20:00 アクアダンベル 谷澤 佳子 20:15~21:00 ZUMBA Terry 21:15~21:30 SHORT EXERCISE スタッフ
祝日の営業は18:00までです。			

スタジオ・プールタイムスケジュール表

休館日

【2026年1月～ プログラム】

木曜日	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
	10:30~11:15 ヨガ 辻 雅予		10:30~11:30 ヨガ 森本 和子		10:30~11:30 ヨガ 辻岡 菊子	
	11:45~12:30 ピラティス 須ノ上 舞		12:00~12:30 アクアピクス 山口 和恵		11:00~11:30 アクアピクス 川崎 華奈	
	13:00~14:00 ヨガ 岸田 実千代	13:15~13:45 かんたんバタフライ 宮松 順人	12:45~13:30 エアロピクス初級 明石 典子	13:15~13:45 初級4泳法 川崎 華奈	11:45~12:15 AERO × BOX I 川崎 華奈	
	14:15~14:45 SHAPE × BOX 谷澤 佳子		13:45~14:15 ステップ初級 明石 典子	14:30~15:15 ステップ初級 明石 典子	12:30~13:15 Enjoy★RAMP 川崎 華奈	
	15:00~15:45 ZUMBA ZAKKY		15:30~16:15 Jr.ウルトラ体育	15:00~16:10 Jr.スイミングスクール (有料)	13:30~14:15 Jr.ウルトラ体育	
	16:30~17:15 Jr.ウルトラ体育	16:30~17:40 Jr.スイミングスクール (有料)			14:30~15:15 Jr.ウルトラ体育	
	17:30~18:15 Jr.ウルトラ体育					
	19:15~20:00 ZUMBA Tomoka					
	20:15~21:00 パワーヨガ Tomoka	20:15~20:45 すいすいクロール 山本 志也				
	21:15~21:30 SHORT EXERCISE スタッフ					

■ 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。