

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 【2026年1月～ プログラム】

月曜日		火曜日		水曜日		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		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 牧野 佳寿美	10:35～11:20 アクアピクス 岩崎 保	10:15～10:45 ダンス初級 永遠		10:30～11:30 ピラティス なほ	11:00～11:30 アクアウォーキング 川崎 華奈		10:30～11:15 ヨガ 辻 雅予	11:00～11:30 アクアピクス 山口 和恵	10:30～11:30 ヨガ 森本 和子	11:15～12:00 アクアピクス 松元 美穂	10:30～11:30 ヨガ 辻岡 菊子	11:00～11:30 アクアダンベル 谷澤 佳子
11:45～12:30 エアロピクス初級 岩崎 保		11:00～12:00 ダンス初級 永遠		11:45～12:45 ヨガ なほ			11:45～12:30 ピラティス 須ノ上 舞		12:00～12:30 POWER×BOX 山本 志也		11:45～12:15 AERO×BOX I 川崎 華奈	
13:00～13:45 ZUMBA Terry	13:15～13:45 すいすいクロール 石堂 浩輝	12:15～13:00 ピラティス MARI		13:15～13:45 POWER×BOX 山本 志也	13:30～14:30 成人スクール (有料) 初級 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 頼人	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	12:30～13:15 Enjoy★RAMP 川崎 華奈	
14:00～14:30 POWER×BOX 山本 志也	14:00～14:30 かんたん背泳ぎ 宮松 頼人	13:15～14:00 ZUMBA KINUKO	13:15～13:45 アクアウォーキング 谷澤 佳子	14:00～14:45 ZUMBA 岩崎 保			14:15～14:45 SHAPE×BOX 谷澤 佳子		13:45～14:15 ステップ初級 明石 典子		13:30～14:15 Jr.ウルトラ体育	
		14:30～15:30 ヨガ 辻岡 菊子		15:00～15:45 エアロピクス初級 岩崎 保			15:00～15:45 ZUMBA ZAKKY		14:30～15:15 ステップ初級 明石 典子	15:00～16:10 Jr.スイミング スクール (有料)	14:30～15:15 Jr.ウルトラ体育	
	16:30～17:40 Jr.スイミング スクール (有料)		16:30～17:40 Jr.スイミング スクール (有料)	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)		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)	15:30～16:15 Jr.ウルトラ体育			
祝日の営業は18:00までです。							Jr.ウルトラ体育					
19:15～20:00 ピラティス 須ノ上 舞	19:15～19:45 アクアダンベル 谷澤 佳子	19:15～20:15 ヨガ 辻岡 菊子		18:45～19:30 フラダンス 山内 由香里			19:15～20:00 ZUMBA Tomoka				<p>はじめての方へ ご入会ありがとうございます</p> <p>【レッスン予約について】 1週間前の朝7:30よりレッスン・場所 をご予約することが出来るシステム 詳細やお申し込みは、スタッフにお尋 ねください。</p> <p>【レッスン予約なしのお客様】 ・当日、空きがあれば参加可能です！ ・レッスン開始30分前より抽選カード を配布 ・開始10分前より抽選番号順に抽選！</p> <p>【プールレッスンについて】 当日レッスン開始30分前よりライフ ガードより整理番号を配布しておりま す！水着に着替えてプールにて整理番</p>	
20:15～21:00 ZUMBA Terry		20:30～21:00 AERO×BOX I 宮松 頼人		20:00～20:45 BATTLE×BOX 川崎 華奈			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				21:00～21:30 POWER×BOX 川崎 華奈			21:15～21:30 SHORT EXERCISE スタッフ					

休館日

- 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。