

アクトス Will アマドゥ

スタジオ・プールタイムスケジュール表

2026年1月～

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	ジムフロア	プール		スタジオ	ジムフロア	プール		スタジオ	ジムフロア	プール			スタジオ	ジムフロア	プール		スタジオ	ジムフロア	プール		スタジオ	ジムフロア	プール	
10:30～11:15 ヨガ 平野 真知子	10:30～11:00 ガイダンス／ ステップアップ			10:30～11:15 ボルドブラ RINA	10:30～11:00 ガイダンス／ ステップアップ	10:30～11:30 成人スイミング スクール【中級】 (有料)		10:30～11:15 ヨガ 後藤 崇子	10:30～11:00 ガイダンス／ ステップアップ	10:30～11:30 成人スイミング スクール【初級】 (有料)			10:30～11:30 ヨガ 平野 真知子	10:30～11:00 ガイダンス／ ステップアップ			10:25～11:25 ZUMBA Seiya	10:30～11:00 ガイダンス／ ステップアップ	10:10～12:35 ジュニアスイミング スクール(有料)		10:30～11:30 ヨガ shinko	10:30～11:00 ガイダンス／ ステップアップ	10:10～11:20 ジュニアスイ ミング スクール(有 料)	
11:30～12:00 POWER×BOX 小川 大翔				11:30～12:00 B-RAMP ～女性限定～ 三好 侑奈	11:30～11:50 ガイダンス			11:30～12:15 エアロピクス中級	11:35～12:05 ガイダンス／ ステップアップ				11:45～12:15 ステップ初級 宮本 真由美	11:45～12:05 ガイダンス			11:35～12:20 パワーヨガ 松尾 弘典	11:35～12:05 ガイダンス／ ステップアップ					11:50～12:20 アクアダンベル 三好 侑奈	
12:15～13:00 エアロピクス初級 RINA	12:15～12:45 ガイダンス／ ステップアップ	12:40～13:40 成人スイミング スクール【中級】 (有料)		12:15～12:45 BATTLE×BOX 松尾 弘典	12:15～12:35 ガイダンス			12:30～13:30 ピラティス 古澤 真里	12:40～13:10 ガイダンス／ ステップアップ	11:50～12:20 アクアピクス 宮本 真由美			12:35～13:20 ダンス初級 RINA	12:35～13:05 ガイダンス／ ステップアップ	12:30～13:00 アクアウォーキング 宮本 真由美	12:40～13:25 ヨガ 松尾 弘典	12:40～13:10 ガイダンス／ ステップアップ			13:00～13:30 POWER×BOX 小川 大翔	13:45～14:15 BATTLE×BOX 村上 友也	13:00～13:30 POWER×BOX 小川 大翔		
13:15～14:00 ピラティス 宮本 真由美	13:20～13:40 ガイダンス	13:50～14:20 すいすいクロール スタッフ		13:05～14:05 ヨガ 松尾 弘典	13:15～13:45 ガイダンス／ ステップアップ	13:30～14:00 アクアピクス 村上 友也		13:45～14:45 ZUMBA Seiya	14:00～14:30 ガイダンス／ ステップアップ	12:35～13:05 はじめて平泳ぎ スタッフ			13:45～14:45 ヨガ 衣笠 明子	14:00～14:30 ガイダンス／ ステップアップ	13:15～13:45 はじめてスイム スタッフ	13:45～14:30 Enjoy★RAMP 小川 大翔	14:30～15:00 ガイダンス／ ステップアップ			13:45～14:15 BATTLE×BOX 村上 友也	14:30～15:00 AERO×BOX I 三好 侑奈	13:45～14:05 ガイダンス		
	14:30～15:00 ガイダンス／ ステップアップ	15:30～18:10 ジュニアスイ ミングスク ール(有 料)		14:20～14:50 AERO×BOX I 柳沢 裕理	14:30～14:50 ガイダンス	14:15～14:45 はじめて背泳ぎ スタッフ				15:15～19:00 ジュニアスイ ミングスク ール(有 料)					15:15～19:00 ジュニアスイ ミングスク ール(有 料)						14:30～15:00 AERO×BOX I 三好 侑奈	15:15～16:00 ヨガ 中西 幸子	15:20～15:50 ガイダンス／ ステップアップ	15:15～16:00 ヨガ 中西 幸子
																						16:15～17:00 BAILA BAILA 中西 幸子		
	18:30～19:00 ガイダンス／ ステップアップ			18:00～18:30 ガイダンス／ ステップアップ				18:30～19:00 ガイダンス／ ステップアップ						18:00～18:30 ガイダンス／ ステップアップ								18:30～19:00 ガイダンス／ ステップアップ		
19:15～19:45 SHAPE×BOX 三好 侑奈	19:45～20:15 ガイダンス／ ステップアップ			19:00～19:45 ピラティス Muu	19:15～19:35 ガイダンス			19:45～20:30 ピラティス 中西 幸子	19:45～20:15 ガイダンス／ ステップアップ				19:45～20:30 ピラティス 重田 美和	19:45～20:15 ガイダンス／ ステップアップ	19:50～20:50 成人スイミ ングスク ール【初 級】 (有 料)	20:00～21:00 バラエティー レッスン ※内容は別 紙にて告知 ※月に一回 程度の開催								
20:00～20:45 バラエティー レッスン Muu ※日程・内 容は別紙 にて告知				20:00～21:00 ZUMBA Muu	20:10～20:40 ガイダンス／ ステップアップ			20:45～21:45 BAILA BAILA 中西 幸子					20:45～21:45 ヨガ 中西 幸子											

- 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關しましては、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。
- 変更箇所です。
- トレーニングシューズ不要のレッスンです。

- レッスン開始30分前から10分前まで、ジムエリアにて抽選カードを配布いたします
- 初心者プログラム
- ガイダンス・ステップアップ受講者の方は、フロント又はジムにてご予約いただきますようお願いいたします。