

アクロス泉北原山台

スタジオ・プールタイムスケジュール表【2025年5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	休館日	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 牧野 佳寿美	10:35~11:20 アクアビクス 岩崎 保	10:15~10:45 ダンス初級 永遠	11:00~11:30 アクアビクス 川崎 華奈	10:30~11:30 ピラティス なほ	11:00~11:30 アクアウォーキング スタッフ		10:30~11:15 ヨガ 辻 雅予	11:00~11:30 アクアビクス 山口 和恵	10:30~11:30 ヨガ 森本 和子	11:15~12:00 アクアビクス 松元 美穂	10:30~11:30 ヨガ インストラクター	11:00~11:30 アクアダンベル 谷澤 佳子
11:45~12:30 エアロビクス初級 岩崎 保	12:35~12:50 SHORT EXERCISE	11:00~12:00 ダンス初級 永遠	12:15~13:00 ピラティス MARI	11:45~12:45 ヨガ なほ	12:50~13:05 SHORT EXERCISE		11:45~12:30 ピラティス 須ノ上 舞	12:00~12:30 POWER×BOX 川崎 華奈	11:35~11:50 SHORT EXERCISE	12:00~12:30 POWER×BOX 川崎 華奈	11:45~12:15 BATTLE×BOX 川崎 華奈	
13:00~13:45 ZUMBA Terry	13:15~13:45 すいすいクロール 宮松 頼人	12:15~13:00 ピラティス MARI	13:15~14:00 ZUMBA KINUKO	13:15~13:45 POWER×BOX 山本 志也	12:50~13:05 SHORT EXERCISE		13:00~14:00 ヨガ 岸田 実千代	12:45~13:30 エアロビクス初級 明石 典子	13:15~13:45 かんたんバタフライ 宮松 頼人	12:45~13:30 エアロビクス初級 明石 典子	12:30~13:15 Enjoy★RAMP 川崎 華奈	13:00~13:30 川崎 華奈
14:00~14:30 POWER×BOX 石堂 浩輝	14:00~14:30 かんたん背泳ぎ 山本 志也	13:15~14:00 ZUMBA KINUKO	14:00~14:30 かんたん平泳ぎ 川崎 華奈	14:00~14:45 ZUMBA 岩崎 保	13:30~14:30 成人スクール (有料) 初級 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	13:15~13:45 初級4泳法 川崎 華奈	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	14:00~14:30 Jr.ウルトラ体育
	16:30~17:40 Jrスイミング スクール (有料)	14:30~15:30 ヨガ 辻岡 菊子	14:30~15:30 ヨガ 辻岡 菊子	15:00~15:45 エアロビクス初級 岩崎 保	16:30~17:40 Jrスイミング スクール (有料)		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 ステップ初級 明石 典子	14:30~15:15 Jr.ウルトラ体育	15:00~15:30 Jr.ウルトラ体育
祝日の営業は18:00までです。			17:45~18:55 Jrスイミング スクール (有料)	17:30~18:15 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	17:30~18:15 Jr.ウルトラ体育	16:30~17:40 Jrスイミング スクール (有料)	17:45~18:55 祝日の営業は18:00までです。	17:45~18:55 Jr.ウルトラ体育	17:30~18:15 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	20:30~21:00 AERO×BOX I 宮松 頼人	18:45~19:30 フラダンス 山内 由香里	18:45~19:30 フラダンス 山内 由香里		19:15~20:00 ZUMBA Tomoka	18:45~19:00 SHORT EXERCISE	18:45~19:00 SHORT EXERCISE	18:45~19:00 SHORT EXERCISE	はじめての方へ ご入会ありがとうございます	
20:15~21:00 ZUMBA Terry	21:15~21:30 SHORT EXERCISE	20:30~21:00 AERO×BOX I 宮松 頼人	21:15~21:45 初級4泳法 宮松 頼人	19:45~20:15 BATTLE×BOX 川崎 華奈	20:15~20:45 かんたん背泳ぎ 石堂 浩輝		20:15~21:00 パワーヨガ Tomoka	19:45~20:00 SHORT EXERCISE	19:45~20:00 SHORT EXERCISE	19:45~20:00 SHORT EXERCISE	【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。	
				20:30~21:00 POWER×BOX 川崎 華奈			21:15~21:30 SHORT EXERCISE	20:15~20:45 すいすいクロール 石堂 浩輝			【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！	
											【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 プールにて整理番号をご確認ください。	

- 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、お化粧品・整髪料は全て落としてからご利用下さい。
- スタジオ入退室時に、手指の消毒をお願い致します。
- 定員数は店舗にてご確認ください。