

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7月16日～ 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
10:00			10:15～10:45			10:30～11:30				10:30～11:15			10:30～11:30			10:30～11:30		
30	10:30～11:15	10:35～11:20	ダンス初級 永遠			ピラティス	11:00～11:30			ヨガ			ヨガ			ヨガ		11:00～11:30
11:00	♥ ヨガ 牧野 佳寿美	アクアビクス ♥ 岩崎 保	11:00～12:00		11:00～11:30	なほ	アクアウォーキング ♥ スタッフ			辻 雅予	11:00～11:30		森本 和子	11:15～12:00		インストラクター	アクアダンベル ♥ 谷澤 佳子	
30			ダンス初級								山口 和恵		アควアビクス					
12:00	11:45～12:30		永遠			11:45～12:45				11:45～12:30	4minutes		12:00～12:30	11:35～11:50	4minutes	松元 美穂	11:45～12:15	
30	♥ エアロビクス初級 岩崎 保		12:15～13:00			♥ ヨガ なほ				♥ ピラティス 須ノ上 舞			POWER×BOX ♥ 川崎 華奈			BATTLE×BOX 川崎 華奈		
13:00	13:00～13:45	13:15～13:45	MARI		13:15～13:45					13:00～14:00	12:35～12:50 POWER×BOX		12:45～13:30			Enjoy★RAMP 川崎 華奈		
30	♥ ZUMBA Terry	13:15～13:45	13:15～14:00		13:15～13:45	13:30～14:30				♥ ヨガ 岸田 実千代		13:15～13:45	エアロビクス初級 明石 典子	13:15～13:45		13:30～14:15		
14:00	14:00～14:30	14:00～14:30	ZUMBA		14:00～14:30	成人スクール (有料) 初級 川崎 華奈				14:15～14:45		かんたんバタフライ 宮松 頼人	13:45～14:15			Jr.ウルトラ体育		
30	POWER×BOX 石堂 浩輝	かんたん背泳ぎ 山本 志也	KINUKO		14:00～14:30					SHAPE×BOX 谷澤 佳子			♥ ステップ初級 明石 典子			14:30～15:15		
15:00	14:35～14:50		14:30～15:30	14:05～14:20 4minutes		ZUMBA 岩崎 保				15:00～15:45			14:30～15:15	15:00～16:10		Jr.ウルトラ体育		
30	4minutes		♥ ヨガ			15:00～15:45				♥ ZUMBA ZAKKY			ステップ初級 明石 典子					
16:00	16:15～16:30	16:30～17:40	辻岡 菊子			エアロビクス初級 ♥ 岩崎 保					16:00～16:15		Jr.ウルトラ体育	Jrスイミング スクール 〈有料〉			15:30～15:45 POWER×BOX	
30	POWER×BOX				16:30～17:40	16:30～17:15		16:30～17:40		16:30～17:15	POWER×BOX	16:30～17:40				4minutes	15:45～16:00	
17:00		Jrスイミング スクール 〈有料〉			Jrスイミング スクール 〈有料〉	Jr.ウルトラ体育		Jrスイミング スクール 〈有料〉		Jr.ウルトラ体育		Jrスイミング スクール 〈有料〉						
30																		
18:00	祝日の営業は18:00までです。					17:45～18:55	Jr.ウルトラ体育			Jr.ウルトラ体育		17:45～18:55	祝日の営業は18:00までです。					
30			Jrスイミング スクール 〈有料〉		Jrスイミング スクール 〈有料〉							Jrスイミング スクール 〈有料〉						
19:00	18:45～19:00		18:45～19:00	4minutes		18:45～19:30				18:45～19:00	4minutes							
30	4minutes		4minutes			フラダンス 山内 由香里			19:15～20:00									
19:00	19:15～20:00	19:15～19:45	19:15～20:15			19:45～20:15			ZUMBA Tomoka									
30	♥ ピラティス 須ノ上 舞	アクアダンベル ♥ 谷澤 佳子	♥ ヨガ 辻岡 菊子			BATTLE×BOX 川崎 華奈			20:15～21:00		20:15～20:45							
20:00	20:15～21:00		20:30～21:00			20:30～21:00	20:15～20:45		パワーヨガ Tomoka		すいすいクロール 石堂 浩輝							
30	ZUMBA Terry		AERO×BOX I ♥ 宮松 頼人			POWER×BOX ♥ 川崎 華奈	かんたん背泳ぎ 石堂 浩輝						19:15～19:30 POWER×BOX					
21:00					21:15～21:45								4minutes					
30					初級4泳法 宮松 頼人								19:30～19:45					
22:00													19:45～20:00 ストレッチ					

- 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。
- 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。