

2026年10月1日改定

スタジオ・プール プログラム

アクトス豊橋

月曜日			火曜日			水曜日			木	金曜日			土曜日			日曜日	
スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール		スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア
									休館日								
10:45~11:15 ADJUST×BOX30 キャスト			10:45~11:30 ストレッチ& リラクゼーション 45 佐藤		11:00~11:30 アクアウォーキング30 キャスト	10:45~11:15 エアロビクス初級30 豊田	10:45~11:00 コレクティブEX	10:45~11:15 アクアビクス30 石井		10:45~11:15 POWER×BOX30 山田	10:45~11:00 RAMPストレッチ	10:45~11:30 アクアビクス45 るみ	10:30~11:15 ピラティス45 佐藤	10:45~11:00 シェイプTIME		10:30~11:15 ダンス初級45 アンドレイア	
11:30~12:00 POWER×BOX30 早戸	11:45~12:00 RAMPストレッチ		11:45~12:30 ヨガ45 野口		12:00~12:30 おためしスイム (バタフライ)	11:30~12:15 ZUMBA45 豊田				11:30~12:15 リトモス45 金田		11:45~12:15 おためしスイム (クロール)	11:30~12:00 ヨガ30 佐藤			11:30~11:45 コレクティブEX	
12:15~12:45 SHAPE×BOX30 キャスト				12:35~12:50 コレクティブEX		12:30~13:15 ダンス初級45 アンドレイア	12:45~13:00 RAMPストレッチ			12:30~13:00 RESET×BOX30 鈴木(浩)		12:30~13:15 プライベート スイム(有料) 池谷	12:15~12:45 バレットン30 アンドレイア			12:00~12:45 SHAPE× BOX45 池谷	
13:00~13:45 リトモス45 金田	13:15~13:30 シェイプTIME		13:00~13:30 POWER×BOX30 中居			13:45~14:30 ヨガ45 結城		13:45~14:15 おためしスイム (平泳ぎ)		13:15~14:00 パワーヨガ45 鈴木(浩)		14:00~14:30 アクアビクス30 石井	13:00~13:30 エアロビクス初中級30 豊田	13:15~14:00 アクアビクス45 野口		13:00~13:30 POWER×BOX30 池谷	
14:00~14:45 ヨガ45 鈴木(浩)		14:00~14:30 アクアダネル30 池谷	14:00~14:45 ピラティス45 佐藤	14:15~14:30 コレクティブEX	14:45~15:15 アクアビクス45 野口	14:45~15:30 パワーヨガ45 結城	15:00~15:15 シェイプTIME	14:30~15:00 アクアダネル30 山田		14:15~15:00 ヨガ45 野口			14:45~15:15 ZUMBA45 豊田			13:45~14:30 ADJUST×BOX & コレクティブ キャスト	
15:00~15:30 RESET×BOX30 鈴木(浩)		14:45~15:15 おためしスイム (背泳ぎ)	15:00~15:30 AERO×BOX30 キャスト		15:30~16:00 すいすいスイム (週替わり)	15:45~16:15 RESET×BOX30 結城				15:15~15:45 エアロビクス初級30 野口			15:00~15:30 POWER×BOX30 榊原				
15:45~16:15 POWER×BOX30 早戸	15:45~16:00 RAMPストレッチ		15:45~16:15 ADJUST×BOX30 キャスト		16:00~16:30 プライベート スイム(有料) 池谷	16:00~16:30 BATTLE×BOX30 キャスト				16:00~16:30 シェイプTIME			15:30~15:45 RAMPストレッチ				
				19:00~19:15 シェイプTIME	19:15~19:45 おためしスイム (クロール)					19:00~19:15 シェイプTIME			19:00~19:45 エアロビクス 初級45 るみ			調整系クラス	
19:15~20:00 エアロビクス 初級45 るみ			19:15~20:00 リトモス45 金田		19:30~20:00 おためしスイム (背泳ぎ)	19:15~20:00 ピラティス45 佐藤		19:30~20:00 おためしスイム (平泳ぎ)		19:30~20:15 ヨガ45 鈴木(浩)		19:30~20:00 おためしスイム (平泳ぎ)	20:00~20:45 エアロビクス 中級45 るみ			エアロ系クラス	
20:15~21:00 ステップ初級45 るみ		20:30~21:00 すいすい すいまーず30	20:15~20:45 SHAPE×BOX30 池谷		20:15~20:45 アクアビクス30 池谷	20:15~20:45 POWER×BOX30 榊原		20:15~20:45 アクアビクス30 池谷		20:30~21:00 エアロビクス初級30 金田						カルチャー系クラス	
			21:00~21:30 ADJUST×BOX30 キャスト			21:15~22:00 エアロビクス 中級45 前田				21:15~22:00 リトモス45 金田						アクトスBOXシリーズ	
																アクトスRAMPシリーズ	
																シェイプ・コレクトTIME	
																アクア	

- 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。また途中退出後の再入場もご遠慮ください。
- 都合により、急遽クラスを変更・中止する場合がございます。
- 枠を赤色四角で囲ってあるレッスンは内容(担当者)変更箇所、赤文字は時間変更箇所です。ご注意ください。
- プライベートスイムは予約が必要です。ご希望の方はフロントまたは各コーチにご相談ください。