

アクトス津山の手

スタジオ・プールプログラム週間予定表

2026年10月改定

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日			日曜日		
フロア&多目的室	スタジオ	プール	フロア&多目的室	スタジオ	プール	フロア&多目的室	スタジオ	プール		フロア&多目的室	スタジオ	プール	フロア&多目的室	スタジオ	プール	フロア&多目的室	スタジオ	プール
10:00				10:15~10:25 おはようS T		10:20~10:35 ストレッチTIME	10:15~11:15 リンバドレナージュ			10:20~10:35 ストレッチTIME	10:15~10:45 SHAPE×BOX 伊藤			10:20~11:20 ヨガ	10:00~12:45 Jrスクール		10:30~11:00 エアロピクス初級 森本	10:00~11:40 Jrスクール
30	10:15~11:15 リンバドレナージュ			10:45~11:30 Enjoy★RAMP			東							村中			11:20~11:50 SHAPE×BOX 佐藤	
11:00	高橋	11:00~12:00		丸山	11:00~12:00					11:05~12:05 ヨガ	11:00~12:00			村中				
30		マスターズ		マスターズ							マスターズ				Jrスクール			
	11:35~12:05 POWER×BOX 佐藤	(有料)			(有料)		11:35~12:20 バレトン					(有料)		11:40~12:10 エアロピクス初級 村中				
12:00				11:50~12:35 リトモス	12:10~12:40 すいすいウロール		東			12:15~12:25 シェイプTIME								
30	12:25~13:10 ZUMBA			MIKA							12:25~12:55 エアロピクス初級 MIKA			12:30~13:15 BAILA BAILA			12:15~12:45 アクアダンベル 佐藤	
13:00	滝本			12:55~13:40 エアロピクス中級	担当・種目変更		ヨガ	12:40~13:40 はじめてスイム						村中				
30				MIKA	13:15~13:45 アクアダンベル 鈴木		杉山	13:20~13:50 すいすいウロール			13:15~14:00 リトモス	13:15~13:45 アクアピクス 丸山			13:15~18:10 Jrスクール			
14:00	14:05~14:15 シェイプTIME	14:00~15:00					担当変更				内容変更 14:20~14:35 ADJUST×BOX	14:00~15:00		13:35~14:20 ZUMBA			13:45~14:45 ピラティス	
30	14:20~15:05 ヨガ	マスターズ		14:00~15:00 ヨガ	マスターズ		太極拳					マスターズ						
15:00	上所	(有料)		杉山	(有料)		平林					(有料)		14:40~15:25 エアロピクス中級 森本				
30		15:15~20:00			15:15~18:55			15:15~20:00				15:15~20:00		森本			15:05~15:50 ヨガ	
16:00		Jrスクール		15:30~17:30 Jrスクール	Jrスクール			Jrスクール		15:30~17:30 Jrスクール		Jrスクール					前原	
18:30				時間変更 19:05~19:20 シェイプTIME						19:00~19:15 POWER×BOX								
19:00							19:15~20:00 ピラティス							担当変更 19:20~20:05 Enjoy★RAMP				
30	19:30~20:15 バレトン			19:25~20:10 ヨガ			市川				19:40~20:25 バレトン			丸山				
20:00	石井			村中	20:00~21:00						高橋	20:00~21:00						
30					マスターズ		20:20~20:50 BATTLE×BOX 丸山					マスターズ			担当変更 20:25~20:55 ADJUST×BOX 丸山			
21:00	20:35~21:20 ヨガ			20:30~21:15 ZUMBA	(有料)						20:45~21:30 BAILA BAILA	(有料)						
30	石井			村中							村中							
22:00																		
30																		

- 有酸素系レッスン
- 調整系レッスン
- カルチャー系レッスン
- 筋コンディショニング系
レッスン

代行のお知らせ
メール配信登録



☆スタジオレッスン参加にあたり、スタジオWEB予約システムのご登録をお勧め致します。詳しくはキャストまでお問合せ下さい。

■WEB予約にて定員に満たない場合：レッスン開始30分前から15分間抽選カードを配布いたします。(朝10：15スタートのレッスンに限り抽選方式ではなく、先着方式にて対応させて頂きます) その後空きがあれば先着となります。

■都合により、クラスを変更する場合がございます。 ■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。