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11月改定

月曜日

フロア＆多目的室	スタジオ	プール
	10:15～11:15 リンパドレナージュ 高橋	
	11:35～12:05 POWER×BOX 佐藤	11:00～12:00 マスターズ （有料）
	12:25～13:10 ZUMBA 滝本	
	13:30～14:00 B-R A M P 杉山	
14:05～14:15 シェイプＴＩＭＥ	14:20～15:05 ヨガ 上所	14:00～15:00 マスターズ （有料）
		15:15～20:00 Jrスクール
	19:30～20:15 バレトン 石井	
	20:35～21:20 ヨガ 石井	

火曜日

フロア＆多目的室	スタジオ	プール
	10:15～10:25 おはようＳＴ	
	10:45～11:30 Enjoy★RAMP 丸山	11:00～12:00 マスターズ （有料）
	11:50～12:35 リトモス MIKA	12:10～12:40 すいすいクロール
	12:55～13:40 エアロビクス中級 MIKA	13:15～13:45 アクアダンベル 鈴木
	14:00～15:00 ヨガ 杉山	14:00～15:00 マスターズ （有料）
	15:30～17:30 Jrスクール	15:15～18:55 Jrスクール
19:05～19:20 シェイプTIME		
	19:25～20:10 ヨガ 村中	20:00～21:00 マスターズ （有料）
	20:30～21:15 ZUMBA 村中	

水曜日

フロア＆多目的室	スタジオ	プール
10:20～10:35 ストレッチTIME	10:15～11:15 リンパドレナージュ 東	
	11:35～12:20 バレトン 東	
	12:40～13:40 ヨガ 杉山	12:40～13:10 はじめてスイム
		13:20～13:50 すいすいクロール
	14:00～15:00 太極拳 平林	
		15:15～20:00 Jrスクール
	19:15～20:00 ピラティス 市川	
	20:20～20:50 BATTLE×BOX 丸山	時間変更 21:05～21:35 アクアビクス 丸山

木曜日

金曜日

フロア＆多目的室	スタジオ	プール
10:20～10:35 ストレッチTIME	10:15～10:45 SHAPE×BOX 伊藤	
	11:05～12:05 ヨガ 石井	11:00～12:00 マスターズ （有料）
12:15～12:25 シェイプＴＩＭＥ	12:25～12:55 エアロビクス初級 MIKA	
	13:15～14:00 リトモス MIKA	13:15～13:45 アクアビクス 丸山
	14:20～14:35 ADJUST×BOX	14:00～15:00 マスターズ （有料）
	15:30～17:30 Jrスクール	15:15～20:00 Jrスクール
	19:00～19:15 POWER×BOX	
	19:40～20:25 バレトン 高橋	20:00～21:00 マスターズ （有料）
	20:45～21:30 BAILA BAILA 村中	

土曜日

フロア＆多目的室	スタジオ	プール
		10:00～12:45 Jrスクール
	10:20～11:20 ヨガ 村中	
	11:40～12:10 エアロビクス初級 村中	
	12:30～13:15 BAILA BAILA 村中	
	13:35～14:20 ZUMBA 森本	13:15～18:10 Jrスクール
	14:40～15:25 エアロビクス中級 森本	
	19:20～20:05 Enjoy★RAMP 丸山	
	20:25～20:55 ADJUST×BOX 丸山	

日曜日

フロア＆多目的室	スタジオ	プール
		10:00～11:40 Jrスクール
	10:30～11:00 エアロビクス初級 森本	
	11:20～11:50 SHAPE×BOX 佐藤	
		12:15～12:45 アクアダンベル 佐藤
	13:45～14:45 ピラティス 前原	
	15:05～15:50 ヨガ 前原	

：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。