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9月～ プログラム】

月曜日

スタジオ
- 10:30～11:15 ヨガ 牧野　佳寿美
- 11:45～12:30 エアロビクス初級 岩崎　保
- 13:00～13:45 ZUMBA Terry
- 14:00～14:30 POWER×BOX 石堂　浩輝
- 19:15～20:00 ピラティス 須ノ上　舞
- 20:15～21:15 ZUMBA 2・4週目 ZAKKY

スタジオ
- 12:35～12:50 POWER×BOX
- 14:35～14:50 4minutes
- 16:15～16:30 POWER×BOX
- 18:45～19:00 4minutes
- 20:15～20:45 SHAPE×BOX 1・3・5週目 谷澤　佳子

プール
- 10:35～11:20 アクアビクス 岩崎　保
- 13:15～13:45 すいすいクロール 宮松　頼人
- 14:00～14:30 かんたん背泳ぎ 山本　志也
- 16:30～17:40 Jrスイミングスクール〈有料〉
- 19:15～19:45 アクアダンベル 谷澤　佳子

祝日の営業は18:00までです。

火曜日

スタジオ
- 10:15～10:45 ダンス初級 永遠
- 11:00～12:00 ダンス初級 永遠
- 12:15～13:00 ピラティス MARI
- 13:15～14:00 ZUMBA KINUKO
- 14:15～15:15 ヨガ 岸田　実千代
- 19:15～20:00 ピラティス 谷澤　佳子
- 20:30～21:00 AERO×BOX Ⅰ 宮松　頼人

スタジオ
- 18:45～19:00 4minutes
- 21:00～21:15 ストレッチ

プール
- 11:00～11:30 アクアビクス 川崎　華奈
- 13:15～13:45 アクアウォーキング 谷澤　佳子
- 14:00～14:30 かんたん平泳ぎ 川崎　華奈
- 16:30～17:40 Jrスイミングスクール〈有料〉
- 17:45～18:55 Jrスイミングスクール〈有料〉
- 21:15～21:45 初級4泳法 宮松　頼人

水曜日

スタジオ
- 10:30～11:30 ピラティス なほ
- 11:45～12:45 ヨガ なほ
- 13:15～13:45 POWER×BOX 山本　志也
- 14:00～14:45 ZUMBA 岩崎　保
- 15:00～15:45 エアロビクス初級 岩崎　保
- 16:30～17:15 Jr.ウルトラ体育
- 17:30～18:15 Jr.ウルトラ体育
- 18:45～19:30 フラダンス 山内　由香里
- 19:45～20:15 BATTLE×BOX 川崎　華奈
- 20:30～21:00 POWER×BOX 川崎　華奈

スタジオ
- 12:50～13:05 4minutes
- 21:00～21:15 ストレッチ

プール
- 11:00～11:30 アクアウォーキング スタッフ
- 13:30～14:30 成人スクール（有料）初級 川崎　華奈
- 16:30～17:40 Jrスイミングスクール〈有料〉
- 20:15～20:45 かんたん背泳ぎ 石堂　浩輝

木曜日

休館日

金曜日

スタジオ
- 10:30～11:15 ヨガ 辻　雅予
- 11:45～12:30 ピラティス 須ノ上　舞
- 13:00～14:00 ヨガ 岸田　実千代
- 14:15～14:45 SHAPE×BOX 谷澤　佳子
- 15:00～16:00 ZUMBA ZAKKY
- 16:30～17:15 Jr.ウルトラ体育
- 17:30～18:15 Jr.ウルトラ体育
- 19:15～20:00 ZUMBA Tomoka
- 20:15～21:00 パワーヨガ Tomoka

スタジオ
- 11:20～11:35 4minutes
- 12:35～12:50 POWER×BOX
- 18:45～19:00 4minutes

プール
- 11:00～11:30 アクアビクス 山口　和恵
- 13:15～13:45 かんたんバタフライ 宮松　頼人
- 16:30～17:40 Jrスイミングスクール〈有料〉
- 17:45～18:55 Jrスイミングスクール〈有料〉
- 20:15～20:45 すいすいクロール 石堂　浩輝

土曜日

スタジオ
- 10:30～11:30 ヨガ 森本　和子
- 12:00～12:30 POWER×BOX 川崎　華奈
- 12:45～13:30 エアロビクス初級 明石　典子
- 13:45～14:15 ステップ初級 明石　典子
- 14:30～15:15 ステップ初級 明石　典子
- 15:30～16:15 Jr.ウルトラ体育
- 19:15～19:30 POWER×BOX
- 19:30～19:45 ストレッチ

スタジオ
- 11:35～11:50 4minutes

プール
- 13:15～13:45 初級4泳法 川崎　華奈
- 15:00～16:10 Jrスイミングスクール〈有料〉

祝日の営業は18:00までです。

日曜日

スタジオ
- 10:30～11:30 ヨガ インストラクター
- 11:45～12:15 BATTLE×BOX 川崎　華奈
- 12:30～13:15 Enjoy★RAMP 川崎　華奈
- 13:30～14:15 Jr.ウルトラ体育
- 14:30～15:15 Jr.ウルトラ体育
- 15:30～15:45 POWER×BOX
- 15:45～16:00 4minutes

プール
- 11:00～11:30 アクアダンベル 谷澤　佳子

はじめての方へ
ご入会ありがとうございます

【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。

【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・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。