

令和6年7月～



スタジオ・プールプログラム週間予定表



axios
アクトス浜松

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	多目的ルーム・ジム	プール	スタジオ	多目的ルーム・ジム	プール	スタジオ	多目的ルーム・ジム	プール		スタジオ	多目的ルーム・ジム	プール	スタジオ	多目的ルーム・ジム	プール	スタジオ	多目的ルーム・ジム	プール
コレクトTIME 10:15~10:30			コレクトTIME 10:15~10:30			コレクトTIME 10:15~10:30				コレクトTIME 10:15~10:30			コレクトTIME 10:15~10:30			コレクトTIME 10:15~10:30		
10:40~11:25 エアロピクス初級45 藤垣		10:45~11:15 アクアウォーキング30 池谷	10:45~11:30 ヨガ45 松島		10:30~11:00 アクアピクス30 土屋	10:45~11:30 ZUMBA45 西ジェフィー		10:30~11:45 背骨 コンディショニング 【有料】		10:45~11:15 BAILA BAILA30 松島		10:30~11:15 アクアピクス45 青木	10:30~11:15 ピラティス45 青木		10:10~12:35 ジュニア スイミング スクール 【有料】	10:15~11:00 エアロピクス初級45 鈴木(春)		
11:40~12:10 B-RAMP30 松島	女性限定	11:30~12:00 すいすいクロール	11:50~12:20 バラエティレッスン30 キャスト		11:10~12:20 成人 スイミング スクール 【有料】	11:50~12:20 ステップ初級30 西ジェフィー		11:45~12:55 成人 スイミング スクール 【有料】		11:40~12:25 エアロピクス初級45 青木		11:30~12:40 成人 スイミング スクール(中級) 【有料】	11:35~12:20 エアロピクス初級45 青木			11:20~11:50 ステップ初級30 鈴木(春)		
12:25~13:10 ZUMBA45 心優		12:05~12:35 プライベートスイミングレッスン 【有料】	12:40~13:25 ピラティス45 青木		12:40~13:25 ヨガ45 山口	12:40~13:25 ヨガ45 山口		12:45~12:55 成人 スイミング スクール 【有料】		12:40~13:10 バレトン30 山口		14:15~14:45 アクアウォーキング30 坂井	14:00~17:40 ジュニア スイミング スクール 【有料】			13:30~14:00 エアロピクス初級30 土屋		
13:40~14:25 BAILA BAILA45 若松		14:00~14:30 アクアダネル30 坂井	13:45~14:15 ZUMBA30 松島		13:50~14:35 アクアピクス45 青木	13:45~14:15 エアロピクス初級30 松島		14:15~14:45 すいすいクロール		13:45~14:15 ボディコン30 瀧		14:15~14:45 アクアウォーキング30 坂井	14:30~15:00 ボディコン30 土屋					
14:40~15:10 エアロピクス初級30 瀧		15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール 【有料】	14:45~15:30 ヨガ45 山村		14:30~15:45 背骨 コンディショニング 【有料】	14:35~15:05 BAILA BAILA30 松島		14:45~15:15 プライベートスイミングレッスン 【有料】		14:35~15:05 B-RAMP30 松島	女性限定	15:10~15:25 コレクトTIME	15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール 【有料】					
15:40~16:25 運動能力向上塾 【有料】		16:50~17:35 運動能力向上塾 【有料】	16:50~17:35 運動能力向上塾 【有料】		15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール 【有料】	15:40~16:25 運動能力向上塾 【有料】		15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール 【有料】		15:40~16:25 運動能力向上塾 【有料】		19:30~20:15 ZUMBA45 YUMIKO	19:30~20:00 プライベートスイミングレッスン 【有料】					
19:30~20:00 ダンス初級30 若松		19:30~20:40 成人 スイミング スクール 【有料】	19:45~20:15 ボディコン30 瀧		19:30~20:00 ボディコン30 土屋	19:30~20:00 ボディコン30 土屋		20:00~21:10 成人 スイミング スクール 【有料】		20:30~21:15 Belly Dance45 YUMIKO		20:30~21:00 プライベートスイミングレッスン 【有料】						
20:15~21:00 バレトン45 若松			20:30~21:00 エアロピクス初級30 瀧		20:30~21:00 アクアダネル30 坂井	20:15~20:45 ヨガ30 土屋												

休館日

ガイダンス受付中
ジムキャストがトレーニングのご案内を致します
何度でもご参加いただけます

Pickup!
おすすめレッスン
☆アクアウォーキング☆
一人でプールを利用されてもウォーキングを楽しめるような歩き方や様々な水中歩行を楽しんで頂けるクラスです!

Pickup!
おすすめレッスン
☆バレトン☆
バレエ、ヨガ、フィットネスの3つの要素を取り入れたクラスです! 体幹部や足腰の筋力を鍛えながらしっかりと調整ができます!

- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場・途中退場(緊急の場合を除く)はご遠慮ください。
- 各レッスンの30分前になりましたら、スタジオ入口に参加カードを設置いたします。参加を希望するレッスンの前に、お一人様一枚の参加カードをお取りいただき、スタジオ入場時に担当インストラクターにお渡しください。
- コレクトTIME・シェイプTIMEは予約なしでご参加いただけます。
- 都合により、クラスを変更又は休講する場合がございます。予めご了承くださいませ。 ※変更は館内にて掲示いたします。
- バラエティレッスンの詳細は別紙にてご案内いたします。 ※実施時間が週によって前後する可能性があります。

調整系 クラス	カルチャー クラス	有酸素・ 筋トレクラス	アクア クラス	泳法 クラス
------------	--------------	----------------	------------	-----------