

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 【2024年8月～プログラム】

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	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール		スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	
10:30~11:15			10:15~10:45			10:30~11:30				10:30~11:15			10:30~11:30			10:30~11:30			
ヨガ 牧野 佳寿美	10:45~11:15 マシンガイダンスA	10:40~11:25 アクアピクス 岩崎 保	ダンス初級 永遠			ピラティス なほ	10:45~11:15 マシンガイダンスA	11:00~11:30 アクアダネル 谷澤 佳子		ヨガ 辻 雅予	10:45~11:15 マシンガイダンスB	10:30~11:00 アクアウォーキング 三好 伶奈	ヨガ 森本 和子	10:45~11:15 マシンガイダンスA	11:15~12:00 アクアピクス	ヨガ 辻岡 菊子	10:45~11:15 マシンガイダンスB	10:45~11:15 アクアダネル 谷澤 佳子	
11:45~12:30	11:45~12:15		ダンス初級 永遠	11:45~12:15 マシンガイダンスA		11:45~12:45	11:45~12:15			11:45~12:30			11:45~12:15	11:45~12:15		11:45~12:15	11:45~12:15		
エアロピクス初級 岩崎 保	マシンガイダンスB					ヨガ なほ	マシンガイダンスB			ZUMBA 杉本 照代	マシンガイダンスA		12:00~12:30 ボディシェイパー 山本 志也	マシンガイダンスB	12:00~12:30 アクアピクス 松元 美穂	12:00~12:30 ボディシェイパー 山本 志也	12:00~12:30 マシンガイダンスA	12:00~12:30 マシンガイダンスA	
13:00~14:00		13:30~14:00 すいすいクロール 山本 志也	12:30~13:15 ピラティス MARI		13:00~14:00 成人スクール(有料) 初心 三好 伶奈	13:15~13:45 ボディシェイパー 山本 志也				13:00~14:00			12:45~13:30 エアロピクス初級 明石 典子		12:45~13:30 エアロピクス初級 明石 典子	12:30~13:15 Enjoy★RAMP 川崎 華奈	12:30~13:15 Enjoy★RAMP 川崎 華奈	12:30~13:15 Enjoy★RAMP 川崎 華奈	
ヨガ 坂元 有美子			13:30~14:15 ZUMBA KINUKO		14:15~14:45 かんたん平泳ぎ 川崎 華奈	14:00~14:45 ZUMBA 岩崎 保				14:00~14:45 ボディシェイパー 山本 志也			13:45~14:15 ステップ初級 明石 典子		14:00~14:30 かんたんバタフライ 川崎 華奈	13:30~14:00 ボディシェイパー 三好 伶奈	13:30~14:00 ボディシェイパー 三好 伶奈	13:30~14:00 ボディシェイパー 三好 伶奈	
14:15~15:00	14:30~15:00		14:45~15:45 ヨガ 辻岡 菊子	14:30~15:00 マシンガイダンスB		15:00~15:45 エアロピクス初級 岩崎 保	14:30~15:00 マシンガイダンスA	14:15~15:15 成人スクール(有料) 初級 川崎 華奈		14:15~14:45 ボディシェイパー 山本 志也	14:30~15:00 マシンガイダンスB	14:15~14:45 すいすいクロール 三好 伶奈	14:30~15:15 ステップ初級 明石 典子	14:30~15:00 マシンガイダンスA	14:45~15:15 かんたん平泳ぎ 川崎 華奈	14:30~15:00 マシンガイダンスB	14:30~15:00 マシンガイダンスB	14:30~15:00 マシンガイダンスB	
ZUMBA 杉本 照代	マシンガイダンスA		16:00~16:45 フラダンス CHIE	15:30~16:00 マシンガイダンスA		15:30~16:00 マシンガイダンスB	15:30~16:00 マシンガイダンスB			14:30~15:00 マシンガイダンスA		15:00~15:30 かんたん背泳ぎ 三好 伶奈	15:30~16:00 マシンガイダンスA	15:30~16:00 マシンガイダンスB	15:30~16:00 マシンガイダンスA	15:30~16:00 マシンガイダンスA	15:30~16:00 マシンガイダンスA	15:30~16:00 マシンガイダンスA	
	15:30~16:00 マシンガイダンスB																		
		16:30~17:40 J・スイミング スクール (有料)																	
祝日の営業は18:00までです。										祝日の営業は18:00までです。									
19:15~20:00	19:00~19:30 マシンガイダンスA		19:15~20:15 ヨガ 辻岡 菊子	20:00~20:30 マシンガイダンスA		18:45~19:30 フラダンス 山内 由香里	19:00~19:30 マシンガイダンスB			19:15~20:00 ZUMBA Tomoka	20:00~20:30 マシンガイダンスB			18:30~19:00 マシンガイダンスA					
ピラティス 須ノ上 舞			20:30~21:00 エアロピクス初級 三好 伶奈			20:00~20:45 Enjoy★RAMP 川崎 華奈	20:00~20:30 マシンガイダンスA			20:15~21:00 パワーヨガ Tomoka									
	20:00~20:30 マシンガイダンスB			21:15~21:45 マシンガイダンスB							21:15~21:45 マシンガイダンスA								
ZUMBA Riepon																			

休館日

**はじめての方へ**

ご入会ありがとうございます。  
このマークは初心者対象レッスンです。  
ジムエリアでは、最初にマシンガイダンスを受講ください。  
マシンガイダンスA・Bは、ご予約不要です！

**◆スタジオレッスンご参加について**

**【スタジオWEB予約について】月額660円**  
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、空気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！

※尚、プールレッスンは当日レッスン開始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！お水着に着替えてプールにて整理番号をご確認ください

- 19:15~20:00 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。