

アクトス明石大蔵リゾート スタジオ・フロア・プール タイムスケジュール表 2024年7月～

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	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	休館日	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	
10:15~11:00 ピラティス 岡村 水江	10:20~10:40 シェイプTIME (サーキットトレーニング)		10:15~11:00 エアロビクス初級 寶田 佳苗	10:20~10:40 シェイプTIME (サーキットトレーニング)		10:15~11:15 ヨガ 京傳 信子	10:20~10:40 シェイプTIME (サーキットトレーニング)			休館日	10:15~11:00 BAILA BAILA 清口 幸穂	10:20~10:40 シェイプTIME (サーキットトレーニング)		10:15~11:00 ヨガ 伊藤 将夫		10:30~11:00 すいずい平泳ぎ 綾方 克哉	10:15~10:45 ボディシェイパー 伊藤 将夫	10:30~11:00 ボディシェイパー 伊藤 将夫	10:15~10:45 ボディシェイパー 伊藤 将夫
11:15~11:45 ボディシェイパー 伊藤 将夫	ガイダンス/ 岸 秀樹	11:00~11:30 アクアピクス 岸 秀樹	11:15~11:45 ステップ初級 寶田 佳苗	ガイダンス/ 岸 秀樹	11:00~11:30 アクアピクス 岸 秀樹	11:30~12:00 エアロビクス初級 森 さとみ	11:15~11:45 アクアダンベル 中谷 信博		11:15~12:00 フラダンス 小西 定子		ガイダンス/ 中谷 信博	11:00~11:30 アクアダンベル 中谷 信博	11:15~12:00 エアロビクス初級 宮田 真来	11:15~12:00 エアロビクス初級 宮田 真来		11:30~12:00 アクアダンベル 弓指 有正	11:00~11:30 エアロビクス初級 宮田 真来	11:30~12:00 アクアダンベル 弓指 有正	11:00~11:30 エアロビクス初級 宮田 真来
12:15~12:45 Enjoy★RAMP 小泉 彩佳	13:15~13:45 ガイダンス/ スタッフ	12:00~13:00 初級1 綾方 克哉	12:15~13:15 ヨガ 近藤 亜佑美	12:30~13:00 ガイダンス/ 岸 秀樹	12:00~13:00 初級2 岸 秀樹	11:45~12:15 ボディコン 宮田 真来	12:15~13:00 成人スクール(有料)		12:30~13:00 エアロビクス初級 宮田 真来			12:00~13:00 成人スクール(有料)	12:15~13:00 KAKO	12:15~13:00 成人スクール(有料)		12:15~13:15 成人スクール(有料)	12:15~13:00 成人スクール(有料)		12:15~13:15 成人スクール(有料)
13:15~14:00 エアロビクス初級 約 富美子	13:15~14:00 ダイエットスクール (有料)	13:15~13:45 すいずい平泳ぎ 綾方 克哉	13:30~14:15 ZUMBA 柴田 尚代	14:00~14:30 スタッフ	13:15~13:45 はじめてスイム スタッフ	13:30~14:15 ヨガ 佐野 千富	14:00~14:45 成人スクール(有料)		13:30~14:15 エアロビクス初級 寶田 佳苗		13:30~14:00 ガイダンス/ 中谷 信博	13:45~14:15 すいずい平泳ぎ 中谷 信博	13:15~14:15 BAILA BAILA 約 富美子	13:15~13:45 ガイダンス/ スタッフ		14:00~14:30 パワーヨガ 小黒 まどか	14:00~14:30 パワーヨガ 小黒 まどか	13:00~13:30 ガイダンス/ スタッフ	14:00~14:30 パワーヨガ 小黒 まどか
14:15~15:00 BAILA BAILA 約 富美子	14:45~15:45 ガイダンス/ 高田 伸子	14:00~14:30 かんたん背泳ぎ 高田 伸子	14:30~15:30 ヨガ 三浦 菊栄	14:30~15:00 成人スクール(有料)	14:30~15:00 成人スクール(有料)	14:30~15:15 パワーヨガ 佐野 千富	15:00~16:00 成人スクール(有料)		14:30~15:00 ヨガ 小黒 まどか			14:30~15:00 成人スクール(有料)	14:30~15:00 エクササイズ 約 富美子	14:30~15:00 エクササイズ 約 富美子		14:45~15:45 ヨガ 小黒 まどか	14:45~15:45 ヨガ 小黒 まどか		14:45~15:45 ヨガ 小黒 まどか
15:15~15:45 B-RAMP ~女性限定~ 約 富美子	15:15~15:45 ガイダンス/ スタッフ	15:15~15:45 中級1 高田 伸子	15:30~16:30 太極拳 三浦 菊栄	15:30~16:00 成人スクール(有料)	15:30~16:00 成人スクール(有料)	15:30~16:30 フラダンス 清水 栄子	15:15~16:15 成人スクール(有料)		15:15~16:00 パワーヨガ 小黒 まどか		15:15~16:00 成人スクール(有料)	15:15~16:15 成人スクール(有料)	15:15~15:45 はじめての BAILA BAILA 約 富美子	15:15~15:45 はじめての BAILA BAILA 約 富美子		16:00~16:30 ガイダンス/ スタッフ	16:00~16:30 ガイダンス/ スタッフ		16:00~16:30 ガイダンス/ スタッフ
16:00~16:45 パラエティ 内容別紙案内		16:00~17:00 成人スクール(有料)							16:15~17:00 MEGA DANZ KAKO		16:30~17:00 ガイダンス/ スタッフ		16:00~16:30 ガイダンス/ スタッフ						
18:45~19:00 ストレッチ			18:45~19:00 ストレッチ	19:00~19:30 ガイダンス/ スタッフ		18:45~19:00 ストレッチ	19:15~20:00 ZUMBA 柴田 尚代		18:45~19:00 ストレッチ		19:15~20:00 ヨガ 上田 明子	19:15~20:00 ダイエットスクール (有料)	19:30~20:00 ボディシェイパー 伊藤 将夫	18:45~19:00 ストレッチ	19:15~19:45 ガイダンス/ スタッフ				
19:30~20:15 MEGA DANZ KAKO	19:30~20:00 ガイダンス/ スタッフ	19:30~20:00 アクアダンベル 弓指 有正	19:30~20:00 ボディシェイパー 中谷 信博	20:15~21:00 ヨガ 酒井 友見	19:30~20:00 初級4泳法 弓指 有正	20:15~21:00 ヨガ 酒井 友見	20:30~21:00 ガイダンス/ スタッフ		20:15~21:00 ダンス初級 清口 幸穂		20:30~21:00 ガイダンス/ スタッフ	20:15~20:45 ボディコン 宮田 真来	20:15~20:45 ボディコン 宮田 真来	20:30~21:00 ダンス初級 清口 幸穂	21:00~21:30 ストレッチ				
20:30~21:00 ステップ初級 KAKO		20:30~21:00 マスターズ 岸 秀樹	20:30~21:00 パワーヨガ 森 さとみ	20:45~21:15 中級4泳法 中谷 信博	20:30~21:00 アクアZUMBA 柴田 尚代	21:15~22:00 STRONG NATION 寶田 佳苗			21:15~22:00 BAILA BAILA 清口 幸穂			21:00~21:30 ストレッチ	21:00~21:30 ストレッチ	21:15~22:00 ストレッチ					
21:15~22:00 BAILA BAILA 森 さとみ			21:15~22:00 エアロビクス初級 森 さとみ																

- 変更箇所マーク ■トレーニングシューズ不要マーク
 - 安全管理上、レッスン開始以降の途中入退場は禁止です。
 - フロア 月、火、水、金 10:20~サーキットトレーニングは、9:50~風除室にて参加カードを配布致します。
 - 月、火、水、金、土 18:45~ストレッチ・ストレッチボールは、WEB予約対象外となります。
 - シェイプTIME・ガイダンス・ステップアッププログラムは初心者の方もご参加いただけます。
- | | | | | |
|------|--------|------------|-----------|------|
| 初級系 | 調整系 | 自社オリジナル | ダイエットスクール | ファン系 |
| ダンス系 | カルチャー系 | マシン操作レクチャー | 泳法系 | |

- プール泳法プログラムは、プールエリアにてリストバンドを配布致します。レッスン開始前にスタッフ又は担当インストラクターにお渡し下さい。
- プールレッスンは、レッスン開始5分前よりコース変更を行います。
- 無料スイムレッスンは、レッスン開始30分前に定員をオーバーした場合抽選とさせていただきます。
- (月)20:15~マスターズ 12名以上の場合3コース利用させていただきます。

スタジオ入場方法

- ①レッスン開始30分前 (WEB予約終了)**
・ジムエリア入口に該当レッスンのWEB予約状況をボードにて設置。
※定員の場合は当日参加枠はなしとなります。
- ②抽選カードの設置と抽選方法**
・WEB枠が30分前に締め切られた後、当日枠が余っている場合のみスタジオ入口横に抽選カードを設置しますので前から順番に取りください。

レッスン開始15分前にWEB予約の方は入場。
レッスン開始10分前にスタジオ前にて一括抽選を行い番号をお呼びする順で空き番号にマグネットを置きスタジオに移動し、レッスン参加の準備をお願いいたします。
- ③抽選後、当日枠にまだ空きがある場合**
・ジムエリア入口の上に、残りの人数分のマグネットを設置いたします。
マグネットがなくなり次第、定員となり終了となります。