アクトス加古川 【スタジオ・プール・フロア タイムスケジュール表】 2024年1月～

月曜日

スタジオ
- 10:30～11:15 エアロビクス初中級 KAKO
- 11:30～12:00 ステップ初級 KAKO
- 12:15～12:30 タオルストレッチ
- 12:45～13:15 バトルミックス 倉見 柊人
- 13:30～14:00 ボール 豊田 友子
- 14:15～15:15 ヨガ 豊田 友子
- 16:00～18:55 運動塾
- 19:30～20:00 ボディシェイパー 矢吹 綜一郎
- 20:15～21:00 ZUMBA 小林 奈津子
- 21:15～21:30 体幹＆ストレッチ

フロア
- 11:30～12:00 カイダンス/ステップアップキャスト
- 13:30～14:00 カイダンス/ステップアップキャスト
- 14:30～15:00 カイダンス/ステップアップキャスト
- 19:30～20:00 カイダンス/ステップアップキャスト
- 20:30～21:00 カイダンス/ステップアップキャスト

プール
- 10:30-11:00 アクアダンベル 倉見 柊人
- 11:15-11:45 クロール・背泳ぎ キャスト
- 15:30～19:10 スイミングスクール
- 20:00～21:00 成人スクール 中級（有料） 作本 智哉

火曜日

スタジオ
- 10:30～11:30 パワーヨガ 浦野 ゆかり
- 11:45～12:45 BAILA BAILA 釣 富美子
- 13:00～13:30 B-RAMP（女性限定） 釣 富美子
- 13:45～14:45 Beautyトレーニング “整える” 釣 富美子（有料）
- 16:00～18:55 運動塾
- 19:15～20:00 エアロビクス 初中級 山崎 恵美
- 20:15～21:00 ヨガ 山崎 恵美
- 21:15～21:30 体幹＆ストレッチ

フロア
- 11:30～12:00 カイダンス/ステップアップキャスト
- 13:30～14:00 カイダンス/ステップアップキャスト
- 14:30～15:00 カイダンス/ステップアップキャスト
- 19:30～20:00 カイダンス/ステップアップキャスト
- 20:30～21:00 カイダンス/ステップアップキャスト

プール
- 10:30～11:00 アクアウォーキング 小村 三沙
- 11:10～11:40 アクアビクス 小村 三沙
- 奇数月→バタフライ 偶数月→平泳ぎ
- 14:00～14:30 かんたん バタフライ・平泳ぎ 田村 佳子
- 15:30～19:10 スイミングスクール

水曜日

スタジオ
- 10:30～11:30 ヨガ 佐野 千富
- 11:45～12:15 エアロビクス初級 上里 美咲
- 12:30～12:45 タオルストレッチ
- 13:00～14:00 ダンス初級 高尾 恭子
- 14:15～15:00 ポルドブラ 山崎 恵美
- 16:15～18:55 キッズダンス（有料）
- 19:30～20:30 パワーヨガ 佐野 千富
- 20:45～21:15 エアロビクス初級 矢吹 綜一郎

フロア
- 11:30～12:00 カイダンス/ステップアップキャスト
- 13:30～14:00 カイダンス/ステップアップキャスト
- 14:30～15:00 カイダンス/ステップアップキャスト
- 19:30～20:00 カイダンス/ステップアップキャスト
- 20:30～21:00 カイダンス/ステップアップキャスト

プール
- 10:30～11:00 アクアウォーキング 作本 智哉
- 11:45～12:15 バラエティスイム 作本 智哉
- 15:30～19:10 スイミングスクール
- 20:00～21:00 成人スクール 中級（有料） 高瀬 廉

木曜日

休館日

金曜日

スタジオ
- 10:30～11:15 BAILA BAILA 釣 富美子
- 11:30～12:15 エアロビクス中級 釣 富美子
- 12:45～13:45 ヨガ 浦野 ゆかり
- 14:00～14:45 ZUMBA 近藤 裕美
- 15:00～15:45 BAILA BAILA 森 さとみ
- 16:00～18:55 運動塾
- 19:30～20:15 ZUMBA 寺田 由美子
- 20:30～21:00 ボディコン 宮田 真来
- 21:15～21:30 体幹＆ストレッチ

フロア
- 11:30～12:00 カイダンス/ステップアップキャスト
- 13:30～14:00 カイダンス/ステップアップキャスト
- 14:30～15:00 カイダンス/ステップアップキャスト
- 19:30～20:00 カイダンス/ステップアップキャスト
- 20:30～21:00 カイダンス/ステップアップキャスト

プール
- 10:45～11:15 アクアウォーキング 矢吹 綜一郎
- 12:15～13:15 成人スクール 中級（有料） 田村 佳子
- 13:30～14:00 はじめてスイム キャスト
- 15:30～20:30 スイミングスクール

土曜日

スタジオ
- 10:30～11:15 BAILA BAILA 溝口 幸穂
- 12:30～13:00 ボディコン 藤原 莉奈
- 13:15～14:15 ヨガ toyoko
- 16:20～18:00 運動塾
- 19:30～20:00 バトルミックス 倉見 柊人

フロア
- 11:30～12:00 カイダンス/ステップアップキャスト
- 13:30～14:00 カイダンス/ステップアップキャスト
- 14:30～15:00 カイダンス/ステップアップキャスト
- 19:30～20:00 カイダンス/ステップアップキャスト
- 20:30～21:00 カイダンス/ステップアップキャスト

プール
- 10:10～12:40 スイミングスクール
- 14:00～15:10 スイミングスクール

日曜日

スタジオ
- 10:30～11:30 ヨガ 小黒 まどか
- 14:00～15:00 サンデーバラエティ

フロア
- 11:30～12:00 カイダンス/ステップアップキャスト
- 13:30～14:00 カイダンス/ステップアップキャスト
- 14:30～15:00 カイダンス/ステップアップキャスト

プール
- 10:30～11:30 進級テスト 最終日曜のみ（有料）
- 13:00～13:30 すいすいクロール キャスト

抽選枠について
対象レッスンは、別紙にて館内掲示させていただきます。

■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。
■スタジオレッスンに関しましては、レッスン開始35分前よりジムエリアにて参加カードをお配りします。レッスン開始前に担当インストラクターにお渡し下さい。
■プールレッスンに関しましては、参加者カードをお配りしておりませんので、レッスン開始時間までにプールエリアにお越し下さい。
■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。
■都合により、クラスを変更する場合があります。
■ 変更箇所です。
■ 靴不要のレッスンです。
■ 初めての方向けレッスンです。
■色分け

初級レベル / 中級レベル / ダンス系 / コンディショニング系 / 自社オリジナル / アクア系 / 泳法系

＜ガイダンス＞ジムマナー、ストレッチ、マシンの使用方法などをご案内致します。（30分間）
＜ステップアッププログラム＞お客様の目的別にメニューを作成致します。
重量、回数、セット数なども設定させて頂きます。（30分間）※要予約
＜タオルストレッチ＞タオルを使用し、ピンポイントで対象筋に効くストレッチをご案内いたします。
＜体幹＆ストレッチ＞体幹トレーニングとストレッチをご案内致します。汗をかきたい方必見です！