

アクス加古川【スタジオ・プール・フロア タイムスケジュール表】2025年1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		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
10:00		ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操		
10:30	10:30~11:15	10:30~11:00	10:30~11:00	10:30~11:30	10:30~11:00	10:30~11:00	10:30~11:30	10:30~11:00	10:30~11:00	10:30~11:15	10:30~11:00	10:45~11:15	10:30~11:15	10:30~11:00	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:00	10:30~11:30	
11:00	エアロビクス初級 KAKO	ガイダンス キャスト	アクアビクス 矢吹 綜一郎	パワーヨガ 浦野 ゆかり	ガイダンス キャスト	アクアウォーキング 小村 三沙	ヨガ 佐野 千富	ガイダンス キャスト	アクアウォーキング 田村 佳子	BAILA BAILA 釣 富美子	ガイダンス キャスト	アクアウォーキング 矢吹 綜一郎	BAILA BAILA 溝口 幸穂	ガイダンス キャスト	ヨガ 小黒 まどか	ガイダンス キャスト	進級テスト 最終日曜のみ (有料)		
11:30	11:30~12:00		11:15~11:45			11:10~11:40			11:10~11:40				11:30~12:20						
12:00	ステップ初級 KAKO		かんたん パタフライ 平泳ぎ キャスト	BAILA BAILA 釣 富美子			ZUMBA 三谷 恵子			エアロビクス中級 釣 富美子			12:15~13:15						
12:30	12:15~12:30												12:45~13:15						
13:00	バトルミックス 矢吹 綜一郎									13:15~13:45			12:45~13:15						
13:30	13:30~14:00									13:45~14:45			13:30~14:00						
14:00	ポール 豊田 友子	フロアエクササイズ 14:00~14:30								14:00~14:45	フロアエクササイズ 14:00~14:30		14:00~14:45	フロアエクササイズ 14:00~14:30					
14:30	14:15~15:15									ポルドブラ 山崎 恵美	ガイダンス キャスト		toyoko キャスト						
15:00	ヨガ 豊田 友子	フロアエクササイズ											15:15~18:00						
15:30			15:30~19:10										15:15~18:00						
16:00	16:00~18:45		スイミングスクール	16:00~18:45									運動塾						
16:30	運動塾			運動塾						16:15~18:55			16:00~18:45						
17:00										キッズダンス (有料)									
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30	19:30~20:00	ガイダンス キャスト		19:15~20:00	ガイダンス キャスト	ポルドブラ 山崎 恵美	19:15~19:30	ガイダンス キャスト	19:15~19:30	19:30~20:00	フロアエクササイズ		19:15~19:45	ガイダンス キャスト					
20:00	20:15~21:00	フロアエクササイズ	20:00~21:00	20:15~21:00	フロアエクササイズ	20:15~20:45	20:15~19:30	ガイダンス キャスト	20:00~21:00	20:15~20:15	成人スクール 中級 (有料)		20:15~19:45	ガイダンス キャスト					
20:30	ZUMBA 小林 奈津子	ガイダンス キャスト	成人スクール 中級 (有料)	20:15~21:00	ガイダンス キャスト	20:15~20:45	20:15~20:30	フロアエクササイズ	20:00~21:00	20:15~20:30	成人スクール 中級 (有料)		20:15~20:45	ガイダンス キャスト					
21:00			21:15~21:30																
21:30																			
22:00																			
23:00																			

休日
館

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申しましては、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。
 - プールレッスンに申しましては、参加者カードをお配りしておりますので、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)
※毎月1.3.5.7.9.11.13.15.17.19.21.23.25.27.29.31.日曜日が19:15~ 2.4.6.8.10.12.14.16.18.20.22.24.26.28.30.日曜日が20:15~となります。※水曜日のみ時間が変更しております。ご注意ください

<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！

<つまづき防止>つまづきの原因である脛の筋肉を鍛えながら、歩き方などの姿勢改善を行います！

<ストレッチ教室>簡単なストレッチ方法を実際に行いながらご案内いたします。

<運動能力向上塾ウルトラ体育> 体力構成要素の走・跳・投に重点をおき、「苦手克服」をめざしたカリキュラムです

<未来スポーツアカデミー>全てのスポーツの機番となる、走り方やバランス感覚など運動の総合的な土台作りを行います