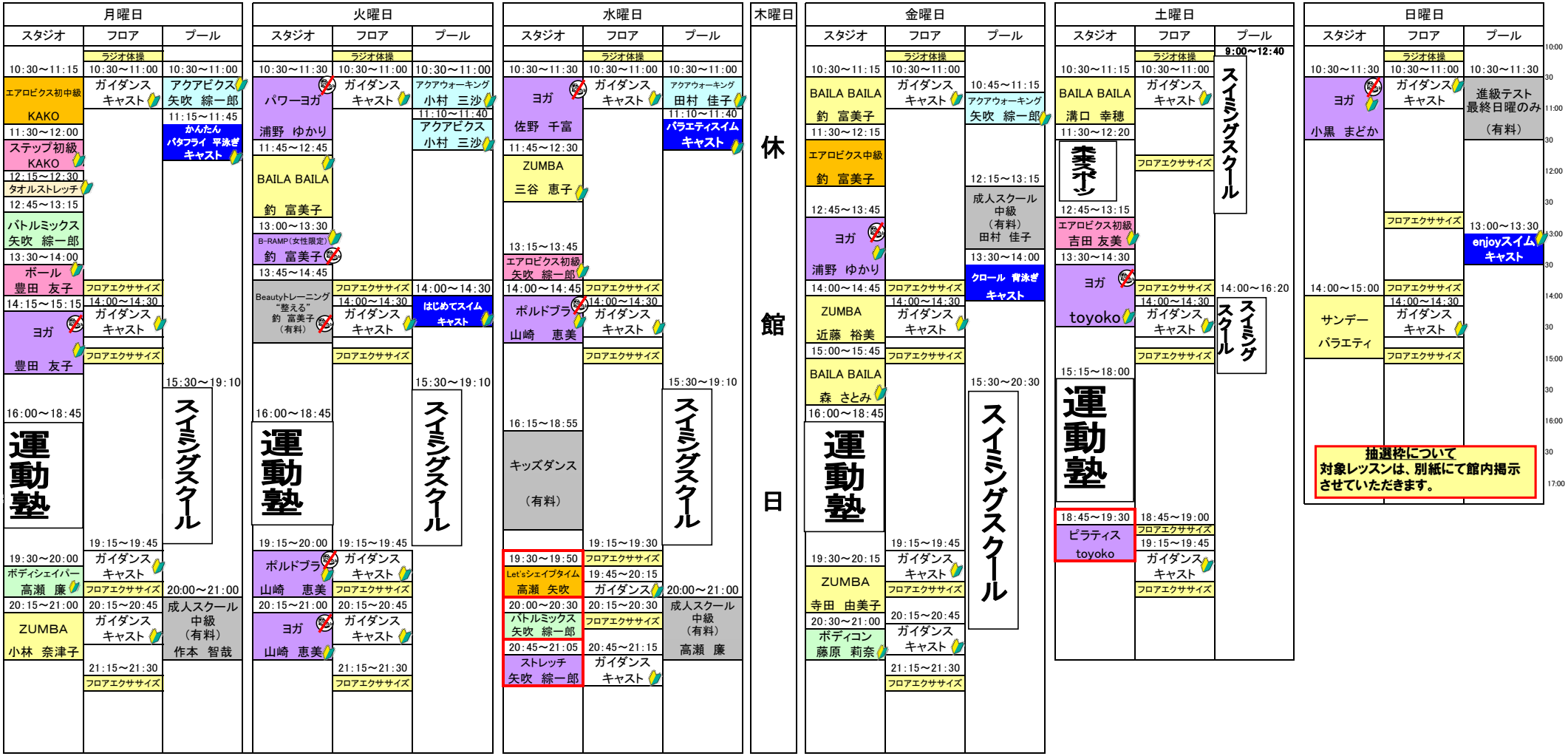
アクトス加古川 【スタジオ・プール・フロア タイムスケジュール表】 2025年3月～



■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）
※毎月1.3.5周目が19：15～　2.4週目が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