

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 2025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	10:20~10:40		10:15~11:00	10:20~10:40		10:15~11:15	10:20~10:40			休館日	10:15~11:00	10:20~10:40		10:15~11:00	10:15~10:45		10:15~10:45			
ピラティス 岡村 水江	シェイプTIME (サーキットトレーニング)		エアロピクス初級 松本 典昭	シェイプTIME (サーキットトレーニング)		ヨガ ヨガ	シェイプTIME (サーキットトレーニング)		BAILA BAILA 溝口 幸穂		シェイプTIME (サーキットトレーニング)		ヨガ ヨガ	ガイダンス ガイダンス	すいすいクロール 黒方 克哉	POWER×BOX 伊藤 将夫				
11:15~11:45	11:15~11:45	アクアピクス 岸 秀樹	11:15~11:45	11:15~11:45	アクアピクス 岸 秀樹	11:30~12:00	11:15~11:45	アクアピクス 森 さとみ	11:15~12:15		11:15~11:45	アクアピクス 中谷 信博	11:15~12:00	11:15~11:45		11:00~11:30	11:00~11:30			
POWER×BOX 伊藤 将夫	ガイダンス		ステップ初級 松本 典昭	ガイダンス		SHAPE×BOX 宮田 真来	11:45~12:45		フラダンス 小西 定子		ガイダンス		エアロピクス中級 KAKO	ガイダンス	アクアピクス 黒方 克哉	BATTLE×BOX 宮田 真来	ガイダンス		11:30~12:00	アクアダンベル 弓指 有正
12:15~12:45	12:15~12:45	成人スクール(有料)	12:15~13:15	12:30~13:00	初級2 岸 秀樹	12:15~13:00	12:15~12:45	成人スクール(有料)	12:30~13:00		12:30~13:00	初心 中谷 信博	12:15~13:00	12:15~13:15	成人スクール(有料)	12:00~12:45	12:00~12:45	ダイエット ガイダンス		
Enjoy★RAMP 小泉 彩佳	ガイダンス	初級1 黒方 克哉	ヨガ 近藤 亜佑美	ガイダンス		ZUMBA 田中 ナタリア	成人スクール(有料)	初級1 黒方 克哉	13:30~14:00		13:30~14:00	初心 中谷 信博	12:50~13:45	12:50~13:45	成人スクール(有料)	13:00~13:30	13:00~13:30			
13:15~14:00	13:15~14:00	13:15~13:45	13:30~14:15	13:30~14:15	はじめてスイム 黒方 克哉	13:30~14:15	13:30~14:15	13:15~13:45	13:15~14:00		13:30~14:00	初心 中谷 信博	13:15~14:15	13:15~13:45	中谷 信博					
エアロピクス初級 釣 富美子	ダイエットスクール (有料)	かんたん平泳ぎ 黒方 克哉	ZUMBA 柴田 尚代	15:00~15:30	すいすいバタフライ 岸 秀樹	14:00~14:45	14:00~14:45	かんたんクロール 弓指 有正	SALSATION 中橋 洋子		ガイダンス	13:45~14:15	BAILA BAILA 釣 富美子	ガイダンス	13:30~14:00					
14:15~15:00		かんたん背泳ぎ 岸 秀樹	14:30~15:30	14:30~15:30	成人スクール(有料)	14:30~15:15	14:30~15:15	成人スクール(有料)	14:30~15:00			14:45~15:45	14:30~15:00	14:30~15:00	成人スクール(有料)	14:30~15:30	14:30~15:30	ヨガ ヨガ		
BAILA BAILA 釣 富美子		14:45~15:45	太極拳 上り浜 由香里	成人スクール(有料)	14:45~15:45	パワーヨガ 佐野 千富	14:45~15:45	初心 弓指 有正	14:30~15:00			14:45~15:45	14:30~15:00	成人スクール(有料)	14:45~15:15	14:30~15:30	14:30~15:30	14:45~15:15		
15:15~15:45	15:15~15:45	中級1 岸 秀樹			15:00~15:30	15:30~16:30	15:30~16:30	成人スクール(有料)	15:15~16:00		15:15~16:00	中級1 弓指 有正	15:15~15:45	15:15~15:45	岸 秀樹					
B-RAMP ~女性限定~ 釣 富美子	ガイダンス				15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	成人スクール(有料)	15:30~16:00		15:30~16:00	中級1 弓指 有正	15:15~15:45	15:15~15:45	岸 秀樹					
16:00~16:45	16:15~16:45	成人スクール(有料)			16:00~17:00				15:30~16:30		15:30~16:30	中級1 弓指 有正	15:15~15:45	15:15~15:45	岸 秀樹					
バラエティ 内容別紙案内	ガイダンス	中級2 弓指 有正			16:00~17:00				15:30~16:30		15:30~16:30	中級1 弓指 有正	15:15~15:45	15:15~15:45	岸 秀樹					
18:45~19:00			18:45~19:00			18:45~19:00			16:15~17:00		16:15~17:00	中級1 岸 秀樹	15:15~15:45	15:15~15:45	岸 秀樹					
ストレッチ			ストレッチ			ストレッチ			16:00~16:45		16:00~16:45	中級1 岸 秀樹	15:15~15:45	15:15~15:45	岸 秀樹					
19:30~20:00	19:30~20:00	19:30~20:00	19:30~20:00	19:30~20:00		19:15~20:00	19:15~19:45		16:15~17:00		16:15~17:00	中級1 岸 秀樹	15:15~15:45	15:15~15:45	岸 秀樹					
MEGA DANZ KAKO	ガイダンス	アクアダンベル 弓指 有正	POWER×BOX 中谷 信博	ガイダンス		ZUMBA 柴田 尚代	19:30~20:00	初級4泳法 弓指 有正	16:15~17:00		16:15~17:00	中級1 岸 秀樹	15:15~15:45	15:15~15:45	岸 秀樹					
20:30~21:00	20:30~21:00	20:15~21:00	20:15~21:00	20:15~21:00		20:15~21:00	20:20~20:50		16:15~17:00		16:15~17:00	中級1 岸 秀樹	15:15~15:45	15:15~15:45	岸 秀樹					
ステップ初級 KAKO	ガイダンス	マスターズ 岸 秀樹	パワーヨガ 森 さとみ	ガイダンス	20:45~21:15	ヨガ 酒井 友見	20:20~20:50	アクアZUMBA 柴田 尚代	16:15~17:00		16:15~17:00	中級1 岸 秀樹	15:15~15:45	15:15~15:45	岸 秀樹					
21:15~22:00			21:15~22:00			21:15~22:00			16:15~17:00		16:15~17:00	中級1 岸 秀樹	15:15~15:45	15:15~15:45	岸 秀樹					
BAILA BAILA 森 さとみ			エアロピクス初級 森 さとみ			STRONG NATION 寶田 佳苗			16:15~17:00	16:15~17:00	中級1 岸 秀樹	15:15~15:45	15:15~15:45	岸 秀樹						

■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いたします。

■月・火・水・金・土18:45~ストレッチはWEB予約対象外、水・金ストレッチはプールを使用いたします。

■ガイダンスはマシンの基本操作など、ダイエットガイダンスはダイエットプログラムのご案内を行います。

初級 中級 調整系 自社オリジナル ダンス系 カルチャー系 マシン操作レクチャー 泳法系 ファン系

■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いたします。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。

■(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。

■はじめて..初心 かんたん..初級 すいすい..初中級

■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なります。

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お取りください。

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、残り的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。