

アクトス加古川【ハロウィン特別タイムスケジュール表】2025年10月25日(土)～31日(金)

10/27(月)			10/28(火)			10/29(水)			木曜日	10/31(金)			10/25(土)			10/26(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	
10:30～11:00 仮装でエアロ KAKO	ラジオ体操	10:30～11:00 パンブキンダンベル 藤原 莉奈	10:30～11:30 パワーヨガ	ラジオ体操	10:30～11:00 アクアウォーキング 小村 三沙	10:30～11:30 ヨガ	ラジオ体操	10:30～11:00 ハロウィンウォーキング 田村 佳子	休館日	10:30～11:15 釣 富美子	ラジオ体操	10:30～11:00 ZUMBAParty 三谷 恵子	10:30～11:15 BAILA BAILA	ラジオ体操	9:00～12:40 スイミングスクール	10:30～11:30 ヨガ	ラジオ体操	10:30～11:30 進級テスト 最終日曜のみ (有料)	
11:15～12:00 仮装でステップ KAKO	オレンジの 仮装でSTEP	11:15～11:45 クロール 背泳ぎ キャスト	11:45～12:45 浦野 ゆかり		11:10～11:40 アクアピクス 小村 三沙	11:45～12:30 佐野 千富		11:10～11:40 パラエティスイム キャスト		11:30～12:15 BAILA BAILA 釣 富美子	仮装OK! 中級エアロからの スタート!	12:15～13:15 BAILA BAILAの抽 選は11:15～ 12:15	11:30～12:20 溝口 幸穂			11:30～12:20 美子			
12:15～12:30 タオルストレッチ			BAILA BAILA			12:45～13:30 仮装de ZUMBAParty 三谷 恵子				12:45～13:45 ヨガ		12:15～13:15 成人スクール 中級 (有料) 田村 佳子	12:45～13:15 ハロウィンシェイブ 吉田 友美			13:00～13:30 enjoyスイム キャスト			
12:45～13:15 POWER×BOX 坪井 一真			釣 富美子			13:00～13:30 ハロウィンエアロ初級				13:30～14:00 浦野 ゆかり		13:30～14:00 はじめてスイム キャスト	13:30～14:30 ヨガ	フロアエクササイズ	14:00～16:20 スイミング スクール	14:00～15:00 サンデー バラエティ	フロアエクササイズ		
13:30～14:00 BALANCE×BOX 豊田 友子	フロアエクササイズ		釣 富美子	フロアエクササイズ	14:00～14:30 かんたん バタフライ 平泳ぎ キャスト	ハロウィンエア 坪井 一真	フロアエクササイズ	フロアエクササイズ		14:00～14:45 ZUMBA® 仮装OK! 近藤 裕美	フロアエクササイズ		14:00～14:30 toyoko	フロアエクササイズ					
14:15～15:15 ヨガ				フロアエクササイズ			フロアエクササイズ	フロアエクササイズ		15:00～15:45 BAILA BAILA			15:15～17:00 運動塾	フロアエクササイズ					
15:00 豊田 友子	フロアエクササイズ	15:30～19:10 スイミングスクール			15:30～19:10			15:30～19:10		16:00～18:45 運動塾			17:10～18:00 未来スポーツ	フロアエクササイズ					
16:00～17:45 運動塾			16:00～17:45 運動塾			16:15～18:55 キッズダンス (有料)				19:30～20:15 ZUMBA® 仮装ok 寺田 由美子			18:45～19:30 ピラティス toyoko	フロアエクササイズ					
18:00～18:50 未来スポーツ			18:00～18:50 未来スポーツ			19:30～19:50 Let'sシェイプタイム 高瀬 廉				20:30～21:00 POWER×BOX 坪井 一真			21:15～21:30 ストレッチ キャスト	フロアエクササイズ					
19:30～20:00 POWER×BOX 高瀬 廉	フロアエクササイズ		19:15～20:00 ポルドブラ			20:00～20:30 POWER×BOX 高瀬 廉													
20:15～21:00 ZUMBA仮装ok 小林 奈津子	フロアエクササイズ	20:00～21:00 成人スクール 中級 (有料) 作本 智哉	20:15～21:00 山崎 恵美	フロアエクササイズ		20:45～21:05 ストレッチ キャスト													
21:15～21:30 フロアエクササイズ			21:15～21:30 山崎 恵美	フロアエクササイズ	21:15～21:30 フロアエクササイズ														
22:00 フロアエクササイズ																			
30 フロアエクササイズ																			

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週目が19:15～ 2.4週目が20:15～となります。※水曜日のみ時間を変更しております。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腰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>全てのスポーツの基盤となる、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

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。

