

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10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		
10:30~11:15		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	10:30~10:50		10:30~11:15	10:30~11:00	10:30~11:15	10:30~11:00	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:00	10:30~11:30	
30		エアロビクス初級	エアアダナベル	パワーヨガ	ガイダンス	アクアウォーキング	ヨガ	ガイダンス	アクアウォーキング		BAILA BAILA	ガイダンス	BAILA BAILA	ガイダンス	ヨガ	ガイダンス	進級テスト	最終日曜のみ	
11:00		KAKO	倉見 柗人	浦野 ゆかり		小村 三沙	佐野 千富		小村 三沙		釣 富美子		矢吹 綜一郎		溝口 幸穂		小黒 まどか	(有料)	
11:30~12:00		ステップ初級	かんたんバタフライ・平泳ぎ																
12:00		KAKO	フロアエクササイズ	BAILA BAILA	フロアエクササイズ		ZUMBA	フロアエクササイズ											
12:15~12:30		タオルストレッチ		釣 富美子	フロアエクササイズ		三谷 恵子												
12:45~13:15				13:00~13:30	フロアエクササイズ		機能改善	フロアエクササイズ					12:45~13:15	成人スクール					
13:00		バトルミックス		B-RAMP(女性限定)			12:45~13:05	キャスト					12:45~13:15	エアロビクス初級	フロアエクササイズ			13:00~13:30	
13:30~14:00		ポール		13:00~13:30	キャスト		13:30~14:00	キャスト					13:30~14:00	吉田 友美	フロアエクササイズ			enjoyスイム	
14:00		豊田 友子	フロアエクササイズ	13:45~14:45	キャスト		14:00~14:45	キャスト					13:30~14:30	クロール・背泳ぎ				キャスト	
14:15~15:15		ヨガ	キャスト	Beautyトレーニング	14:00~14:30		14:00~14:45	キャスト					14:00~14:30	toyoko	フロアエクササイズ	14:00~16:20			
15:00		豊田 友子	フロアエクササイズ	豊田 友子	キャスト		山崎 恵美	キャスト					14:00~14:30	キャスト					
15:30~19:10			スイミングスクール										15:15~18:00						
16:00~18:45			運動塾										15:15~18:00	運動塾					
16:00~18:45			スイミングスクール										15:15~18:00						
16:15~18:55													16:00~18:45						
17:00													16:00~18:45						
17:30~20:00													16:00~18:45						
18:30													16:00~18:45						
19:00													16:00~18:45						
19:30~20:00													16:00~18:45						
20:00													16:00~18:45						
20:15~21:00													16:00~18:45						
21:00													16:00~18:45						
21:15~21:30													16:00~18:45						
22:00													16:00~18:45						
30													16:00~18:45						

休館日

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ありますので、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

<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。
 <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。
 <脳トレエクササイズ> 頭と体で考えながら体を動かし、脳を活性化させましょう！
 <体幹トレーニング>体の軸となる体幹を鍛えます！
 <ボールエクササイズ> ソフトギムニクボールを使って様々なエクササイズを行います！

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