

# 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】 2026年6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	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 エアロビクス初級 KAKO	ラジオ体操	小学校水泳 8:55~12:15	10:30~11:30 ラジオ体操	ラジオ体操	10:30~11:00 アクアダンベル 藤原 莉奈 11:10~11:40 はじめてスイム キャスト	10:30~11:30 ラジオ体操	ラジオ体操	10:30~11:30 ラジオ体操	休	10:30~11:15 ラジオ体操	ラジオ体操	10:30~11:00 ラジオ体操	10:30~11:15 ラジオ体操	ラジオ体操	9:00~12:40 スイミングスクール	10:30~11:30 ラジオ体操	ラジオ体操	10:30~11:30 ラジオ体操
11:15~12:00 ステップ初級 KAKO		6/8・15・22・29 7/6・9/7・14・28 10/5・19	11:45~12:45 パワーヨガ 浦野 ゆかり		11:45~12:30 ヨガ 佐野 千富	11:45~12:30 ラジオ体操		11:45~12:30 ラジオ体操	休	11:30~12:15 BAILA BAILA 釣 富美子		11:30~12:15 アクアZUMBA 三谷 恵子	11:30~12:20 BAILA BAILA 溝口 幸穂		11:30~12:20 スイミングスクール	11:30~12:20 ラジオ体操		11:30~12:20 ラジオ体操
12:15~12:30 タオルストレッチ			13:00~13:30 BAILA BAILA 釣 富美子		12:45~13:30 ZUMBA 三谷 恵子	12:45~13:30 ラジオ体操		12:45~13:30 ラジオ体操	休	12:45~13:45 エアロビクス中級 釣 富美子		12:45~13:15 成人スクール 中級 (有料) 田村 佳子	12:45~13:15 SHAPE×BOX 吉田 友美		14:00~16:20 スイミング スクール	13:30~14:30 ラジオ体操		13:30~14:30 ラジオ体操
13:15~13:45 POWER×BOX 山本 琉羽		上記の日程のプールエリアのご利用について 8:00~8:45 → 7コースご利用可 8:45~12:15 → 3コースご利用可	13:00~13:30 スローエクササイズ 釣 富美子		13:45~14:05 ピラティス 三谷 恵子	13:00~13:30 アクアウォーキング 小村 三沙		13:00~13:30 ラジオ体操	休	13:40~14:10 浦野 ゆかり		13:30~14:00 クロール 青泳ぎ キャスト	13:30~14:30 ラジオ体操		14:00~16:20 スイミング スクール	14:00~15:00 ラジオ体操		14:00~15:00 ラジオ体操
14:00~15:00 ヨガ toyoko			15:30~19:10 スイミングスクール		14:20~14:50 ストレッチポール キャスト	13:40~14:10 アクアピクス 小村 三沙		14:20~14:50 かんたん バクフライ 平泳ぎ キャスト	休	14:00~14:45 ZUMBA 近藤 裕美		15:15~17:00 運動塾	15:15~17:00 ラジオ体操		14:00~16:20 スイミング スクール	14:00~15:00 ラジオ体操		14:00~15:00 ラジオ体操
16:00~17:45 運動塾		15:30~19:10 スイミングスクール	16:00~17:45 運動塾		16:15~18:55 キッズダンス (有料)	14:20~14:50 かんたん バクフライ 平泳ぎ キャスト		16:00~18:45 運動塾	休	15:00~15:45 BAILA BAILA 森 さとみ		17:10~18:00 未来スポーツ	17:10~18:00 ラジオ体操		14:00~16:20 スイミング スクール	14:00~15:00 ラジオ体操		14:00~15:00 ラジオ体操
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 キャスト	16:00~18:45 運動塾		16:00~18:45 運動塾	休	19:30~20:15 ZUMBA 寺田 由美子		18:45~19:30 ピラティス toyoko	18:45~19:30 ラジオ体操		14:00~16:20 スイミング スクール	14:00~15:00 ラジオ体操		14:00~15:00 ラジオ体操
19:30~20:00 POWER×BOX 高瀬 廉		20:00~21:00 成人スクール 中級 (有料) 作本 智哉	19:30~20:15 ポルドブラ 山崎 恵美		20:00~20:30 POWER×BOX キャスト	19:30~19:50 ラジオ体操		19:30~20:15 ラジオ体操	休	20:30~21:00 POWER×BOX 坪井 一真			18:45~19:30 ラジオ体操		14:00~16:20 スイミング スクール	14:00~15:00 ラジオ体操		14:00~15:00 ラジオ体操
20:15~21:00 ZUMBA 小林 奈津子			20:30~21:15 ヨガ 山崎 恵美		20:45~21:05 ストレッチ キャスト	20:00~20:30 ラジオ体操		20:45~21:05 ラジオ体操	休				18:45~19:30 ラジオ体操		14:00~16:20 スイミング スクール	14:00~15:00 ラジオ体操		14:00~15:00 ラジオ体操

- 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

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。