

アクトス明石大蔵リゾート スタジオ・プール タイムテーブル 2025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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	休館日		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:15～11:00 ピラティス 門野 理恵		10:15～11:00 エアロピクス初中級 松本 典昭		10:15～11:15 ヨガ 京傳 信子				10:15～11:00 BAILA BAILA 溝口 幸穂		10:15～11:00 ヨガ 小黑 まどか	10:30～11:00 すいすいクロール 緒方 克哉	10:15～10:45 POWER×BOX 伊藤 将夫	
11:15～11:45 POWER×BOX 伊藤 将夫	11:00～11:30 アクアピクス 岸 秀樹	11:15～11:45 ステップ初級 松本 典昭	11:00～11:30 アクアピクス 岸 秀樹	11:30～12:00 POWER×BOX 中谷 信博	11:00～11:30 アクアピクス 森 さとみ	休館日		11:15～12:15 フラダンス 小西 定子	11:00～11:30 アクアピクス 中谷 信博	11:15～12:00 エアロピクス中級 KAKO	11:30～12:00 アクアピクス 緒方 克哉	11:00～11:30 パワーヨガ 酒井 友見	11:30～12:00 アクアダンベル 弓指 有正
12:15～12:45 Enjoy★RAMP 小泉 彩佳	12:00～13:00 成人スクール(有料) 初級1 緒方 克哉	12:15～13:15 ヨガ 近藤 亜佑美	11:45～12:45 成人スクール(有料) 初級2 岸 秀樹	12:15～13:00 ZUMBA 田中 ナタリア	12:00～13:00 成人スクール(有料) 初級1 緒方 克哉			休館日		12:30～13:00 ADJUST×BOX 弓指 有正	12:00～13:00 成人スクール(有料) 初心 中谷 信博	12:15～13:00 MEGA DANZ KAKO	12:15～13:15 成人スクール(有料) 初級1 中谷 信博
13:15～14:00 エアロピクス初中級 釣 富美子	13:15～13:45 かんたん平泳ぎ 緒方 克哉	13:30～14:15 ZUMBA 柴田 尚代	13:15～13:45 はじめてスイム 緒方 克哉	13:30～14:15 ヨガ 佐野 千富	13:15～13:45 かんたんクロール 弓指 有正	休館日				13:15～14:00 SALSATION 中橋 洋子	13:45～14:15 すいすい平泳ぎ 中谷 信博	13:15～14:15 BAILA BAILA 釣 富美子	13:30～14:00 すいすいパタフライ 岸 秀樹
14:15～15:00 BAILA BAILA 釣 富美子	14:00～14:30 かんたん背泳ぎ 岸 秀樹	14:30～15:30 太極拳 上り浜 由香里	14:00～14:30 すいすいパタフライ 岸 秀樹	14:30～15:15 パワーヨガ 佐野 千富	14:00～15:00 成人スクール(有料) 初心 弓指 有正			休館日		14:30～15:00 ヨガ 小黑 まどか	14:45～15:45 成人スクール(有料) 中級1 弓指 有正	14:30～15:00 スロー エクササイズ 釣 富美子	14:15～15:15 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹
15:15～15:45 B-RAMP ～女性限定～ 釣 富美子	14:45～15:45 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	14:45～15:45 成人スクール(有料) 中級2 岸 秀樹	14:45～15:45 成人スクール(有料) 中級2 岸 秀樹	15:30～16:30 成人スクール(有料) 初級2 弓指 有正	15:15～16:15 成人スクール(有料) 初級2 弓指 有正	休館日				15:15～16:00 パワーヨガ 小黑 まどか	15:30～16:30 中級1 弓指 有正	15:15～15:45 はじめての BAILA BAILA 釣 富美子	15:30～16:30 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹
16:00～16:45 バラエティ 内容別紙案内	16:00～17:00 成人スクール(有料) 中級2 弓指 有正			16:00～17:00 フラダンス 清水 栄子				休館日		16:15～17:00 MEGA DANZ KAKO			
18:45～19:00 ストレッチ		18:45～19:00 ストレッチ		18:45～19:00 ストレッチ		休館日				18:45～19:00 ストレッチ		18:45～19:00 ストレッチ	
19:30～20:15 MEGA DANZ KAKO	19:30～20:00 アクアダンベル 弓指 有正	19:30～20:00 POWER×BOX 中谷 信博	19:30～20:00 初級4泳法 岸 秀樹	19:15～20:00 ZUMBA 柴田 尚代	19:30～20:00 初級4泳法 岸 秀樹			休館日		19:15～20:00 ヨガ 上田 明子		19:30～20:00 POWER×BOX 伊藤 将夫	
20:30～21:00 ステップ初級 KAKO	20:15～21:00 マスターズ 岸 秀樹	20:15～21:00 パワーヨガ 森 さとみ	20:20～20:50 アクアZUMBA 柴田 尚代	20:15～21:00 ヨガ 酒井 友見	20:20～20:50 アクアZUMBA 柴田 尚代	休館日				20:15～21:00 ダンス初級 溝口 幸穂		20:15～20:45 ステップ初中級 寶田 佳苗	
21:15～22:00 BAILA BAILA 森 さとみ		21:15～22:00 STRONG NATION 寶田 佳苗	20:45～21:15 中級4泳法 中谷 信博	21:15～22:00 MEGA DANZ MARIA				休館日		21:15～22:00 BAILA BAILA 溝口 幸穂		21:00～21:30 ADJUST×BOX 伊藤 将夫	
						休館日							
								休館日					
						休館日							
								休館日					
						休館日							
								休館日					
						休館日							
								休館日					
						休館日							
								休館日					
						休館日							
								休館日					
						休館日							
								休館日					
						休館日							
								休館日					
						休館日							
								休館日					
						休館日							
								休館日					
						休館日							
								休館日					
						休館日							
								休館日					
						休館日							
								休館日					
						休館日							
								休館日					
						休館日							
								休館日					
						休館日							
								休館日					
						休館日							
								休館日					
						休館日							
								休館日					
						休館日							
								休館日					
						休館日							
								休館日					
						休館日							
								休館日					
						休館日							
								休館日					
						休館日							
								休館日					
						休館日							
								休館日					
						休館日							
								休館日					

- 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
- 月・火・水・金・土18:45～ストレッチはWEB予約対象外、水・金ストレッチはポールを使用

- プールレッスンは、レッスン開始5分前よりコース変更実施
- 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
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。
- 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
- (月)20:15～マスターズ 12名以上の場合3コース使用

スタジオ入場方法

- ①レッスン開始30分前 (WEB予約終了)
スタジオ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
- 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へ抽選カード
を設置。前から順番にお取りください
- ③抽選後、当日枠にまだ空きがある場合
スタジオ入口に、残りの人数分のマグネットを設置
マグネットが無くなり次第、定員となり終了