

# 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4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		
10:30~11:00	エアロビクス初級 KAKO		10:30~11:00 アクアダンベル 藤原 莉奈	10:30~11:30 パワーヨガ 浦野 ゆかり		10:30~11:00 アクアウォーキング 小村 三沙	10:30~11:30 ヨガ 佐野 千富		10:30~11:00 アクアウォーキング 田村 佳子	10:30~11:15 BAILA BAILA 釣 富美子		10:30~11:00 アクアZUMBA 三谷 恵子	10:30~11:15 BAILA BAILA 溝口 幸穂		9:00~12:40 スイミングスクール	10:30~11:30 ヨガ 小黒 まどか		10:30~11:30 進級テスト 最終日曜のみ (有料)	
11:00	11:15~12:00 ステップ初級 KAKO			11:10~11:40 アクアピクス 小村 三沙		11:10~11:40 かんたん バタフライ 平泳ぎ キャスト	11:45~12:30 ZUMBA 三谷 恵子		11:30~12:15 エアロピクス中級 釣 富美子		11:30~12:15 成人スクール 中級 (有料) 田村 佳子		11:30~12:20 SHAPE×BOX 吉田 友美						
12:00	12:15~12:30 タオルストレッチ			12:15~12:30 BAILA BAILA 釣 富美子			12:45~13:30 ピラティス 三谷 恵子		12:45~13:45 ヨガ 浦野 ゆかり		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						
13:00	13:15~13:45 POWER×BOX 山本 琉羽	NEWFACE*		13:00~13:30 スローエクササイズ 釣 富美子	NEWレッスン* シューズ必要		13:45~14:05 ストレッチポール スタッフ		14:00~14:45 ZUMBA 近藤 裕美		13:30~14:00 クロール 青泳ぎ キャスト		13:30~14:30 ヨガ toyoko						
14:00	14:00~15:00 ヨガ toyoko				14:00~14:30 はじめてスイム キャスト				15:00~15:45 BAILA BAILA 森 さとみ		15:30~17:00 運動 塾		14:00~15:00 サンデー バラエティ						
15:00		15:30~19:10 スイミングスクール			15:30~19:10 スイミングスクール				16:00~18:45 運動 塾		14:40~16:20 スイミング スクール								
16:00	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)		19:30~19:50 Let'sシェイプタイム 高瀬 廉		17:10~18:00 未来スポーツ								
17:00	18:00~18:50 未来スポーツ			18:00~18:50 未来スポーツ					20:00~20:30 POWER×BOX 高瀬 廉		18:45~19:30 ピラティス toyoko								
18:00									20:45~21:05 ストレッチ キャスト		19:30~20:15 ZUMBA								
19:00	19:30~20:00 POWER×BOX 高瀬 廉			19:30~20:15 ポルドブラ 山崎 恵美					成人スクール 中級 (有料) 作本 智哉		20:30~21:00 POWER×BOX 坪井 一真								
20:00	20:15~21:00 ZUMBA 小林 奈津子		20:00~21:00 成人スクール 中級 (有料) 作本 智哉	20:30~21:15 ヨガ 山崎 恵美															
21:00																			
22:00																			

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関しましては、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。
  - プールレッスンに関しましては、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

<ガイドランス>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。※水曜日のみ時間が変更しております。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脛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