

アクトス明石大蔵リゾート スタジオ・フロア・プール タイムスケジュール表 2025年7月～

月曜日			火曜日			水曜日			休館日	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
10:15～11:00	10:20～10:40		10:15～11:00	10:20～10:40		10:15～11:15	10:20～10:40			10:15～11:00	10:20～10:40		10:15～11:00	10:15～10:45		10:15～10:45		
 ピラティス 岡村 水江	シェイプTIME (サーキットトレーニング)		エアロビクス初級 松本 典昭	シェイプTIME (サーキットトレーニング)		 ヨガ 京傳 信子	シェイプTIME (サーキットトレーニング)			BAILA BAILA 溝口 幸穂	シェイプTIME (サーキットトレーニング)		 ヨガ 小黒 まどか	ガイダンス	10:30～11:00 すいすいクロール 緒方 克哉	POWER×BOX 伊藤 将夫		
11:00～11:30		11:00～11:30	11:15～11:45	11:15～11:45	11:00～11:30	11:30～12:00		11:00～11:30		11:15～12:15	11:15～11:45	11:00～11:30 アクアビクス 中谷 信博	11:15～12:00	11:15～11:45		11:00～11:30	11:00～11:30	
30 POWER×BOX 伊藤 将夫	ガイダンス	岸 秀樹	30 ステップ初級 松本 典昭	ガイダンス	岸 秀樹	11:30～12:00 SHAPE×BOX 宮田 真来				30 フラダンス 小西 定子	ガイダンス	中谷 信博	11:15～12:00 エアロビクス中級 KAKO	ガイダンス	11:30～12:00 アクアビクス 緒方 克哉	30 BATTLE×BOX 宮田 真来	ガイダンス	11:30～12:00 アクアダンベル 弓指 有正
12:00～13:00		12:00～13:00	12:15～13:15		成人スクール(有料)	12:15～13:00		12:00～13:00		12:15～12:45	成人スクール(有料)	12:00～13:00	12:15～13:00		12:00～13:00	12:15～13:15		12:00
12:15～12:45	12:15～12:45	成人スクール(有料)	12:15～13:15		成人スクール(有料)	12:15～13:00	12:15～12:45	成人スクール(有料)		12:30～13:00	成人スクール(有料)	12:15～12:45	成人スクール(有料)	12:15～13:00		12:15～13:15		12:00
30 Enjoy★RAMP 小泉 彩佳	ガイダンス	初級1 緒方 克哉	30 ヨガ 近藤 亜佑美	12:30～13:00 ガイダンス	初級2 岸 秀樹	ZUMBA 田中 ナタリア		初級1 緒方 克哉		12:30～13:00	成人スクール(有料)	12:30～13:00	12:30～13:00	12:30～13:00	12:30～13:00	成人スクール(有料)	12:30～13:00	12:00
13:00			13:15～13:45			13:30～14:15		緒方 克哉		13:15～14:00		中谷 信博	13:15～14:15	13:15～13:45	13:15～13:45	初級1 中谷 信博	13:00～13:30	13:00
30 エアロビクス初級 釣 富美子	ダイエットスクール (有料)	かんたん平泳ぎ 緒方 克哉	30 ZUMBA 柴田 尚代		はじめてスイム 緒方 克哉	13:30～14:15	13:30～14:00 かんたんクロール 弓指 有正	弓指 有正	13:15～14:00		中谷 信博	13:15～14:15	13:15～13:45	13:15～13:45	中谷 信博	ガイダンス	13:00	
14:00			14:00～14:30			14:00～14:45			14:00～14:45		中谷 信博	14:00～14:45			14:00～14:30		14:00	
30 BAILA BAILA 釣 富美子		かんたん背泳ぎ 岸 秀樹	14:30～15:30	ガイダンス	岸 秀樹	14:30～15:15		初心 弓指 有正	14:30～15:15		中谷 信博	14:30～15:15			14:15～15:15		14:00	
15:00			14:45～15:45			14:45～15:45		初心 弓指 有正	14:45～15:45		中谷 信博	14:45～15:45			14:15～15:15		14:00	
30 B-RAMP ～女性限定～ 釣 富美子	ガイダンス	中級1 岸 秀樹	14:45～15:45		成人スクール(有料)	14:45～15:45		初心 弓指 有正	14:45～15:45		中谷 信博	14:45～15:45			14:15～15:15		14:00	
16:00			15:15～15:45			15:15～16:15		中級1 弓指 有正	15:15～16:15		中級1 弓指 有正	15:15～16:15			14:15～15:15		14:00	
30 バラエティ 内容別紙案内	ガイダンス	中級2 弓指 有正	15:15～15:45			15:15～16:15		中級1 弓指 有正	15:15～16:15		中級1 弓指 有正	15:15～16:15			14:15～15:15		14:00	
17:00			15:15～15:45			15:15～16:15		中級1 弓指 有正	15:15～16:15		中級1 弓指 有正	15:15～16:15			14:15～15:15		14:00	
18:30			16:00～16:45			16:00～17:00		初級2 弓指 有正	16:00～17:00		初級2 弓指 有正	16:00～17:00			16:00～17:00		16:00	
19:00			16:15～16:45			16:00～17:00		初級2 弓指 有正	16:15～16:45		初級2 弓指 有正	16:15～16:45			16:00～17:00		16:00	
30 MEGA DANZ KAKO	ガイダンス	アクアダンベル 弓指 有正	16:15～16:45			16:00～17:00		初級2 弓指 有正	16:15～16:45		初級2 弓指 有正	16:15～16:45			16:00～17:00		16:00	
20:00			20:15～21:00			20:15～21:00		初級2 弓指 有正	20:15～21:00		初級2 弓指 有正	20:15～21:00			20:15～21:00		16:00	
30 ステップ初級 KAKO	ガイダンス	マスターズ 岸 秀樹	20:15～21:00			20:15～21:00		初級2 弓指 有正	20:15～21:00		初級2 弓指 有正	20:15～21:00			20:15～21:00		16:00	
21:00			20:30～21:00			20:30～21:00		初級2 弓指 有正	20:30～21:00		初級2 弓指 有正	20:30～21:00			20:30～21:00		16:00	
30 BAILA BAILA 森 さとみ			20:30～21:00			20:30～21:00		初級2 弓指 有正	20:30～21:00		初級2 弓指 有正	20:30～21:00			20:30～21:00		16:00	
22:00			20:30～21:00			20:30～21:00		初級2 弓指 有正	20:30～21:00		初級2 弓指 有正	20:30～21:00			20:30～21:00		16:00	
30			20:30～21:00			20:30～21:00		初級2 弓指 有正	20:30～21:00		初級2 弓指 有正	20:30～21:00			20:30～21:00		16:00	
18:45～19:00			18:45～19:00			18:45～19:00		初級2 弓指 有正	18:45～19:00		初級2 弓指 有正	18:45～19:00			18:45～19:00		16:00	
19:00			18:45～19:00			18:45～19:00		初級2 弓指 有正	18:45～19:00		初級2 弓指 有正	18:45～19:00			18:45～19:00		16:00	
30 MEGA DANZ KAKO	ガイダンス	アクアダンベル 弓指 有正	18:45～19:00			18:45～19:00		初級2 弓指 有正	18:45～19:00		初級2 弓指 有正	18:45～19:00			18:45～19:00		16:00	
20:00			20:15～21:00			20:15～21:00		初級2 弓指 有正	20:15～21:00		初級2 弓指 有正	20:15～21:00			20:15～21:00		16:00	
30 ステップ初級 KAKO	ガイダンス	マスターズ 岸 秀樹	20:15～21:00			20:15～21:00		初級2 弓指 有正	20:15～21:00		初級2 弓指 有正	20:15～21:00			20:15～21:00		16:00	
21:00			20:30～21:00			20:30～21:00		初級2 弓指 有正	20:30～21:00		初級2 弓指 有正	20:30～21:00			20:30～21:00		16:00	
30 BAILA BAILA 森 さとみ			20:30～21:00			20:30～21:00		初級2 弓指 有正	20:30～21:00		初級2 弓指 有正	20:30～21:00			20:30～21:00		16:00	
22:00			20:30～21:00			20:30～21:00		初級2 弓指 有正	20:30～21:00		初級2 弓指 有正	20:30～21:00			20:30～21:00		16:00	
30			20:30～21:00			20:30～21:00		初級2 弓指 有正	20:30～21:00		初級2 弓指 有正	20:30～21:00			20:30～21:00		16:00	
18:45～19:00			18:45～19:00			18:45～19:00		初級2 弓指 有正	18:45～19:00		初級2 弓指 有正	18:45～19:00			18:45～19:00		16:00	
19:00			18:45～19:00			18:45～19:00		初級2 弓指 有正	18:45～19:00		初級2 弓指 有正	18:45～19:00			18:45～19:00		16:00	
30 MEGA DANZ KAKO	ガイダンス	アクアダンベル 弓指 有正	18:45～19:00			18:45～19:00		初級2 弓指 有正	18:45～19:00		初級2 弓指 有正	18:45～19:00			18:45～19:00		16:00	
20:00			20:15～21:00			20:15～21:00		初級2 弓指 有正	20:15～21:00		初級2 弓指 有正	20:15～21:00			20:15～21:00		16:00	
30 ステップ初級 KAKO	ガイダンス	マスターズ 岸 秀樹	20:15～21:00			20:15～21:00		初級2 弓指 有正	20:15～21:00		初級2 弓指 有正	20:15～21:00			20:15～21:00		16:00	
21:00			20:30～21:00			20:30～21:00		初級2 弓指 有正	20:30～21:00		初級2 弓指 有正	20:30～21:00			20:30～21:00		16:00	
30 BAILA BAILA 森 さとみ			20:30～21:00			20:30～21:00		初級2 弓指 有正	20:30～21:00		初級2 弓指 有正	20:30～21:00			20:30～21:00		16:00	
22:00			20:30～21:00			20:30～21:00		初級2 弓指 有正	20:30～21:00		初級2 弓指 有正	20:30～21:00			20:30～21:00		16:00	
30			20:30～21:00			20:30～21:00		初級2 弓指 有正	20:30～21:00		初級2 弓指 有正	20:30～21:00			20:30～21:00		16:00	
18:45～19:00			18:45～19:00			18:45～19:00		初級21										