

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	休 館 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									
10:15～11:00 ピラティス 岡村 水江	10:20～10:40 シェイプTIME (サーキットトレーニング)		10:15～11:00 エアロビクス初中級 松本 典昭	10:20～10:40 シェイプTIME (サーキットトレーニング)		10:15～11:15 ヨガ 京傳 信子	10:20～10:40 シェイプTIME (サーキットトレーニング)			10:15～11:00 BAILA BAILA 溝口 幸穂	10:20～10:40 シェイプTIME (サーキットトレーニング)		10:15～11:00 ヨガ 伊藤 将夫	10:15～10:45 ガイダンス	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	ガイダンス		11:15～11:45 ステップ初級 松本 典昭	11:15～11:45 ガイダンス		11:30～12:00 SHAPE×BOX 宮田 真来				11:15～12:15 フラダンス 小西 定子	11:15～11:45 ガイダンス	11:00～11:30 アクアダンベル 森 さとみ	11:15～12:00 エアロビクス中級 KAKO	11:15～11:45 ガイダンス	11:30～12:00 アクアビクス 中谷 信博	11:00～11:30 BATTLE×BOX 宮田 真来	11:00～11:30 ガイダンス	11:30～12:00 アクアダンベル 弓指 有正									
										12:15～13:00 小西 定子		12:00～13:00 成人スクール(有料)		12:15～13:00 KAKO		12:00～13:00 成人スクール(有料)		12:00～12:30 ガイダンス									
12:15～12:45 Enjoy★RAMP 小泉 彩佳	ガイダンス		12:15～13:15 ヨガ 近藤 亜佑美	12:30～13:00 ガイダンス		12:15～13:00 ZUMBA 田中 ナタリア	12:15～12:45 ガイダンス			12:30～13:00 ADJUST×BOX 岡村 水江	12:30～13:00 ガイダンス	12:00～13:00 初心	13:15～14:00 SALSATION 中橋 洋子	13:30～14:00 ガイダンス	13:45～14:15 すいすい平泳ぎ 中谷 信博	13:15～14:15 KAKO	13:15～13:45 中谷 信博	13:30～14:00 すいすいバタフライ 岸 秀樹									
13:15～14:00 エアロビクス初中級 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	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	13:30～14:00 ガイダンス	かんたんクロール 弓指 有正			14:30～15:15 パワーヨガ 佐野 千富	14:00～14:45 ダイエットスクール (有料)	成人スクール(有料)	14:30～15:00 スロー エクササイズ 釣 富美子	15:00～15:45 ガイダンス	15:15～16:15 成人スクール(有料)	14:30～15:00 成人スクール(有料)	14:15～15:15 成人スクール(有料)	14:45～15:45 ヨガ 小黒 まどか								
14:15～15:00 BAILA BAILA 釣 富美子		かんたん背泳ぎ 岸 秀樹	14:30～15:30 太極拳 上り浜 由香里	15:00～15:30 ガイダンス	14:00～14:30 すいすいバタフライ 岸 秀樹	14:30～15:15 パワーヨガ 佐野 千富		成人スクール(有料)		15:15～16:00 フラダンス 清水 栄子	15:30～16:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	15:15～16:15 成人スクール(有料)	16:15～17:00 MEGA DANZ KAKO			16:15～16:45 ガイダンス	15:30～16:30 成人スクール(有料)	15:00～16:30 成人スクール(有料)									
15:15～15:45 B-RAMP ～女性限定～ 釣 富美子	ガイダンス	中級1 岸 秀樹			中級2 岸 秀樹								16:15～17:00 MEGA DANZ KAKO				16:15～16:45 ガイダンス	15:30～16:30 成人スクール(有料)	15:00～16:30 成人スクール(有料)								
16:00～16:45 バラエティ 内容別紙案内	ガイダンス	中級2 弓指 有正																									
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					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										
19:30～20:15 MEGA DANZ KAKO	ガイダンス	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 ガイダンス		19:15～20:00 ZUMBA 柴田 尚代	19:15～19:45 ガイダンス	19:30～20:00 初級4泳法 弓指 有正			19:15～20:00 ヨガ 上田 明子	19:15～20:00 ダイエットスクール (有料)		19:30～20:00 POWER×BOX 伊藤 将夫			19:30～20:00 POWER×BOX 伊藤 将夫										
20:30～21:00 ステップ初級 KAKO	ガイダンス	マスターズ 岸 秀樹	20:15～21:00 パワーヨガ 森 さとみ	20:30～21:00 ガイダンス	20:45～21:15 中級4泳法 中谷 信博	20:15～21:00 ヨガ 酒井 友見		20:20～20:50 アクアZUMBA 柴田 尚代			20:15～21:00 ダンス初級 溝口 幸穂	20:15～20:45 ガイダンス		20:15～20:45 BATTLE×BOX 宮田 真来			20:15～20:45 BATTLE×BOX 宮田 真来										
21:15～22:00 BAILA BAILA 森 さとみ			21:15～22:00 エアロビクス初級 森 さとみ			21:15～22:00 STRONG NATION 寶田 佳苗					21:15～22:00 BAILA BAILA 溝口 幸穂			21:00～21:30 ADJUST×BOX 伊藤 将夫			21:00～21:30 ADJUST×BOX 伊藤 将夫										
■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です。			■安全管理上、レッスン開始以降の途中入退場は禁止です。				■安全管理上、レッスン開始以降の途中入退場は禁止です。			■安全管理上、レッスン開始以降の途中入退場は禁止です。			■安全管理上、レッスン開始以降の途中入退場は禁止です。			■安全管理上、レッスン開始以降の途中入退場は禁止です。								
■フロア 月・火・水・金10:20～サーキットトレーニングは、9:50～風除室にて参加カードを配布いたします。			■フロア 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いたします。			■フロア 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いたします。				■フロア 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いたします。			■フロア 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いたします。			■フロア 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いたします。			■フロア 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いたします。								
■ガイダンスはマシンの基本操作などをご案内いたします。			■ガイダンスはマシンの基本操作などをご案内いたします。			■ガイダンスはマシンの基本操作などをご案内いたします。				■ガイダンスはマシンの基本操作などをご案内いたします。			■ガイダンスはマシンの基本操作などをご案内いたします。			■ガイダンスはマシンの基本操作などをご案内いたします。			■ガイダンスはマシンの基本操作などをご案内いたします。								
初級			中級			調整系				自社オリジナル			ダンス系			カルチャー系			マシン操作レクチャー			泳法系			ファン系		
初級			中級			調整系				自社オリジナル			ダンス系			カルチャー系			マシン操作レクチャー			泳法系			ファン系		
初級			中級			調整系				自社オリジナル			ダンス系			カルチャー系			マシン操作レクチャー			泳法系			ファン系		
初級			中級			調整系				自社オリジナル			ダンス系			カルチャー系			マシン操作レクチャー			泳法系			ファン系		
初級			中級			調整系			自社オリジナル			ダンス系			カルチャー系			マシン操作レクチャー			泳法系			ファン系			
初級			中級			調整系			自社オリジナル			ダンス系			カルチャー系			マシン操作レクチャー			泳法系			ファン系			
初級			中級			調整系			自社オリジナル			ダンス系			カルチャー系			マシン操作レクチャー			泳法系			ファン系			
初級			中級			調整系			自社オリジナル			ダンス系			カルチャー系			マシン操作レクチャー			泳法系			ファン系			
初級			中級			調整系			自社オリジナル			ダンス系			カルチャー系			マシン操作レクチャー			泳法系			ファン系			
初級			中級			調整系			自社オリジナル			ダンス系			カルチャー系			マシン操作レクチャー			泳法系			ファン系			
初級			中級			調整系			自社オリジナル			ダンス系			カルチャー系			マシン操作レクチャー			泳法系			ファン系			
初級			中級			調整系			自社オリジナル			ダンス系			カルチャー系			マシン操作レクチャー			泳法系			ファン系			
初級			中級			調整系			自社オリジナル			ダンス系			カルチャー系			マシン操作レクチャー			泳法系			ファン系			
初級			中級			調整系			自社オリジナル			ダンス系			カルチャー系			マシン操作レクチャー			泳法系			ファン系			
初級			中級			調整系			自社オリジナル			ダンス系			カルチャー系			マシン操作レクチャー			泳法系			ファン系			
初級			中級			調整系			自社オリジナル			ダンス系			カルチャー系			マシン操作レクチャー			泳法系			ファン系			
初級			中級			調整系			自社オリジナル			ダンス系			カルチャー系			マシン操作レクチャー			泳法系			ファン系			
初級			中級			調整系			自社オリジナル			ダンス系			カルチャー系			マシン操作レクチャー			泳法系			ファン系			
初級			中級			調整系			自社オリジナル			ダンス系			カルチャー系			マシン操作レクチャー			泳法系			ファン系			
初級			中級			調整系			自社オリジナル			ダンス系			カルチャー系			マシン操作レクチャー			泳法系			ファン系			
初級			中級			調整系			自社オリジナル			ダンス系			カルチャー系			マシン操作レクチャー			泳法系			ファン系			
初級			中級			調整系			自社オリジナル			ダンス系			カルチャー系			マシン操作レクチャー			泳法系			ファン系			
初級			中級			調整系			自社オリジナル			ダンス系			カルチャー系			マシン操作レクチャー			泳法系			ファン系			
初級			中級			調整系			自社オリジナル			ダンス系			カルチャー系			マシン操作レクチャー			泳法系			ファン系			
初級			中級			調整系			自社オリジナル			ダンス系			カルチャー系			マシン操作レクチャー			泳法系			ファン系			
初級			中級			調整系			自社オリジナル			ダンス系			カルチャー系			マシン操作レクチャー			泳法系			ファン系			
初級			中級			調整系			自社オリジナル			ダンス系			カルチャー系			マシン操作レクチャー			泳法系			ファン系			
初級			中級			調整系			自社オリジナル			ダンス系			カルチャー系			マシン操作レクチャー			泳法系			ファン系			
初級			中級			調整系			自社オリジナル			ダンス系			カルチャー系			マシン操作レクチャー			泳法系			ファン系			
初級			中級			調整系			自社オリジナル			ダンス系			カルチャー系			マシン操作レクチャー			泳法系			ファン系			
初級			中級			調整系			自社オリジナル			ダンス系			カルチャー系			マシン操作レクチャー			泳法系			ファン系			
初級			中級			調整系			自社オリジナル			ダンス系			カルチャー系			マシン操作レクチャー			泳法系			ファン系			
初級			中級			調整系																					