

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】 2025年10月～

[illegible]

＜ガイダンス＞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

- 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