

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		9:00～12:40			ラジオ体操	
30	10:30～11:00	10:30～11:00	10:30～11:00	10:30～11:30	10:30～11:00	10:30～11:00		10:30～11:30	10:30～11:00	10:30～11:00			10:30～11:15	10:30～11:00		10:30～11:15	10:30～11:00				10:30～11:30	10:30～11:00	10:30～11:30	
	エアロビクス初級	ガイダンス	アクアビクス		ガイダンス	アクアウォーキング			ガイダンス	アクアウォーキング			BAILA BAILA	ガイダンス	10:45～11:15	BAILA BAILA	ガイダンス				ヨガ	ガイダンス	進級テスト	
	KAKO	キャスト	矢吹 綜一郎		キャスト	小村 三沙			キャスト	田村 佳子			釣 富美子	キャスト	矢吹 綜一郎		キャスト				小黒 まどか	キャスト	最終日曜のみ	
11:00	11:15～12:00		11:15～11:45			11:10～11:40				11:10～11:40			11:30～12:15			11:30～12:20							(有料)	
30	ステップ初級		はじめてスイム		浦野 ゆかり	アクアビクス			ヨガ	キャスト			エアロビクス中級											
	KAKO		キャスト		11:45～12:45	小村 三沙			11:45～12:30				釣 富美子											
12:00	12:15～12:30				BAILA BAILA				ZUMBA				12:45～13:45			12:45～13:15								
30	タオルストレッチ				釣 富美子				三谷 恵子				12:45～13:45			成人スクール								
	12:45～13:15				13:00～13:30				12:45～13:30				ヨガ			(有料)								
13:00	BATTLE×BOX				釣 富美子				ピラティス				浦野 ゆかり			13:30～14:00	SHAPE×BOX						13:00～13:30	
30	矢吹 綜一郎				B-RAMP(女性限定)				三谷 恵子				14:00～14:45			吉田 友美	キャスト						enjoyスイム	
	13:30～14:00				13:45～14:45				13:45～14:15				かんたん			13:30～14:30	ヨガ						キャスト	
14:00	BALANCE×BOX				Beautyトレーニング				AERO×BOX I				14:00～14:45			14:00～14:30	toyoko							
30	豊田 友子	フロアエクササイズ			釣 富美子	フロアエクササイズ			坪井 一真	フロアエクササイズ			14:00～14:30			ガイドンス	キャスト							
	14:15～15:15	14:00～14:30			14:00～14:30	クロール 青泳ぎ			ガイドンス	キャスト			近藤 裕美			14:00～14:30	キャスト							
15:00	ヨガ	キャスト			フロアエクササイズ				フロアエクササイズ				15:00～15:45			フロアエクササイズ								
30	豊田 友子	フロアエクササイズ			フロアエクササイズ				フロアエクササイズ				BAILA BAILA			15:15～18:00								
16:00	16:00～18:00		15:30～19:10		16:00～18:45		15:30～19:10		16:15～18:55		15:30～19:10		森 さとみ				運動塾							
30	運動塾		スイミングスクール		運動塾		スイミングスクール		キッズダンス		スイミングスクール		16:00～18:45											
17:00	18:00～18:50								(有料)				運動塾											
18:30	未来スポーツ												19:30～20:15				18:45～19:30							
19:00	19:30～20:00	19:15～19:45			19:15～20:00	19:15～19:45			19:30～19:50	19:15～19:30			19:30～20:15	ガイダンス		19:15～19:45	ピラティス							
30	POWER×BOX	キャスト			ポルドブラ	キャスト			Let'sシェイプタイム	キャスト			キャスト	キャスト		19:15～19:45	toyoko							
20:00	高瀬 廉	フロアエクササイズ	20:00～21:00		山崎 恵美	フロアエクササイズ			高瀬 矢吹	ガイダンス	20:00～21:00		ZUMBA	フロアエクササイズ										
	20:15～21:00	20:15～20:45			20:15～21:00	20:15～20:45			20:00～20:30				寺田 由美子			20:15～20:45								
30	ZUMBA	キャスト	成人スクール		20:15～21:00	20:15～20:45			BATTLE×BOX		成人スクール		20:30～21:00	ガイダンス		20:15～20:45								
	小林 奈津子	キャスト	(有料)		ヨガ	キャスト			矢吹 綜一郎		(有料)		SHAPE×BOX	キャスト		キャスト								
21:00		21:15～21:30	作本 智哉		山崎 恵美				20:45～21:15	ガイダンス						21:15～21:30								
30		フロアエクササイズ			21:15～21:30	フロアエクササイズ			ストレッチ	キャスト						フロアエクササイズ								
22:00																								
30																								

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイミングスクール

スイ

■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

＜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