

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8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
		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	
10:30	10:30～11:00 エアロビクス初・中級			10:30～11:30 パワーヨガ		10:30～11:00 アクアウォーキング 小村 三沙	10:30～11:30 ヨガ		10:30～11:00 アクアウォーキング 田村 佳子		10:30～11:15 BAILA BAILA		10:45～11:15 アクアダナベル 藤原 莉奈	10:30～11:15 BAILA BAILA			10:30～11:30 ヨガ		10:30～11:30 進級テスト 最終日曜のみ (有料)
11:00	KAKO					11:10～11:40 はじめてスイム キャスト			11:10～11:40 アクアピクス 小村 三沙		釣 富美子			溝口 幸穂					
11:30	11:15～12:00 ステップ初級			浦野 ゆかり			11:45～12:30 ZUMBA				11:30～12:15 釣り 富美子			11:30～12:20 フロアレクササイズ					
12:00	KAKO			BAILA BAILA			12:45～13:30 ピラティス				成人スクール 中級(有料) 田村 佳子								
12:30	タオルストレッチ			釣 富美子			13:00～13:30 B-RAMP(女性限定)				12:15～13:15 かんたんバタフライ 平泳ぎ キャスト			12:45～13:15 SHAPE×BOX 吉田 友美			12:00～12:30 アクアピクス 矢吹 絵一郎		
13:00	BATTLE×BOX 矢吹 絵一郎			13:00～13:30 B-RAMP(女性限定)			13:45～14:15 AERO×BOX I				14:00～14:45 フロアレクササイズ			13:30～14:00 YOGA			13:00～13:30 enjoyスイム キャスト		
13:30	BALANCE×BOX 豊田 友子	フロアレクササイズ					坪井 一真				ZUMBA			toyoko			14:00～15:00 サンデー パラエティ		
14:00	14:15～15:15 ヨガ	フロアレクササイズ									近藤 裕美								
15:00	豊田 友子	フロアレクササイズ									森 さとみ								
15:30	15:30～19:10 運動塾			16:00～18:45 運動塾		15:30～19:10 スイミングスクール	16:15～18:55 キッズダンス (有料)		15:30～19:10 スイミングスクール		16:00～18:45 運動塾			15:15～17:00 運動塾					
16:00	未来スポーツ			19:15～20:00 ポルドブラ			19:30～19:50 Let'sシェイプタイム		20:00～21:00 成人スクール 中級(有料) 高瀬 康		19:30～20:15 ZUMBA			17:10～18:00 未来スポーツ					
17:00	POWER×BOX 高瀬 廉	フロアレクササイズ		山崎 恵美	フロアレクササイズ		20:00～20:30 BATTLE×BOX 矢吹 絵一郎		20:00～21:00 成人スクール 中級(有料) 高瀬 康		寺田 由美子			18:45～19:30 ピラティス toyoko					
18:00	20:15～21:00 ZUMBA			ヨガ			20:45～21:05 ストレッチ キャスト				20:30～21:00 POWER×BOX 矢吹 絵一郎								
18:30	小林 奈津子			山崎 恵美							21:15～21:30 フロアレクササイズ								
19:00	21:15～21:30 フロアレクササイズ																		
19:30																			
20:00																			
20:30																			
21:00																			
21:30																			
22:00																			
22:30																			

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。

色合は

＜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13.5週目が19:15～ 24週目が20:15～となります。※水曜日の時間が変更しております。ご注意ください。
 下さい。
 ＜タロールストレッチ＞タロールを使用し、ピンポイントで対象筋に効ストレッチをご案内いたします。
 ＜膝と膝とストレッチ＞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腰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。
 ＜未老未少スポーツアカデミー＞全てのスポーツの基盤となる、走り方やバンプ感覚など運動の総合的な土台作りを行います。

■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
-------	-------	------	------------	---------	------	-----