

アクロ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1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	10:15~11:00 ピラティス	10:20~10:40 シェイプTIME (サーキットトレーニング)		10:15~11:00 エアロピクス初級	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	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	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			10:15~10:45 ポディシェイバー	10:30~11:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム		
11:00	11:15~11:45 ポディシェイバー 伊藤 将夫	ガイダンス/ 岸 秀樹		11:15~11:45 ガイダンス/ ステップ初級	11:00~11:30 エアアクビクス 岸 秀樹	11:00~11:30 エアアクビクス 岸 秀樹	11:30~12:00 ボディコン	11:30~12:00 ガイダンス/ 森 さとみ		11:15~12:15 フラダンス	11:15~11:45 ガイダンス/ 中谷 信博		11:15~12:00 エアロピクス中級	11:00~11:30 アクアダンベル	11:00~11:30 中谷 信博	11:00~11:30 中谷 信博	11:00~11:30 中谷 信博	11:00~11:30 中谷 信博	
12:00	12:15~12:45 Enjoy★RAMP 小泉 彩佳	13:15~13:45 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	12:00~13:00 初級1 中谷 信博	12:15~13:15 ヨガ	12:30~13:00 初級2 岸 秀樹	12:30~13:00 初級2 岸 秀樹	12:15~13:00 ZUMBA	12:00~13:00 成人スクール(有料)		12:30~13:00 ストレッチャボール	12:00~13:00 初心		12:15~13:00 MEGA DANZ	12:15~13:15 成人スクール(有料)	12:15~13:15 成人スクール(有料)	12:00~12:30 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	12:00~12:30 アクアダンベル	11:45~12:15 アクアダンベル	
13:00	13:15~14:00 エアロピクス初級 中級	13:15~14:00 ダイエイトスクール (有料)	13:15~13:45 かんたん平泳ぎ 初級1 中谷 信博	13:30~14:15 ZUMBA	13:30~14:15 はじめてスイム 田中 美優	13:30~14:15 はじめてスイム 田中 美優	13:30~14:15 ヨガ	14:00~14:45 弓指 有正		13:30~14:15 エアロピクス初級	13:30~14:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	13:45~14:15 すいすい平泳ぎ	13:15~14:15 BAILA BAILA	13:15~13:45 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	13:30~14:00 すいすい平泳ぎ	14:00~14:30 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	14:00~14:30 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	14:00~14:30 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	
14:00	14:15~15:00 BAILA BAILA	14:45~15:45 成人スクール(有料)	14:00~14:30 かんたん平泳ぎ 中級1 田中 美優	14:30~15:30 太極拳	14:30~15:00 成人スクール(有料)	14:30~15:00 成人スクール(有料)	14:30~15:15 パワーヨガ	14:00~14:45 スタッフ		14:30~15:00 ヨガ	14:30~15:15 パワーヨガ	14:45~15:45 成人スクール(有料)	14:30~15:00 スロー エクササイズ	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 成人スクール(有料)	14:45~15:45 成人スクール(有料)	14:45~15:45 成人スクール(有料)	
15:00	15:15~15:45 B-RAMP 女性限定	15:15~15:45 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	15:15~15:45 中級1 田中 美優	15:15~15:45 成人スクール(有料)	15:30~16:30 中級2 岸 秀樹	15:30~16:30 成人スクール(有料)	15:30~16:30 フラダンス	15:15~16:15 弓指 有正		15:15~16:00 パワーヨガ	15:15~16:15 成人スクール(有料)	15:15~16:15 成人スクール(有料)	15:15~15:45 はじめての BAILA BAILA	15:15~15:45 成人スクール(有料)	15:30~16:30 成人スクール(有料)	15:30~16:30 成人スクール(有料)	15:30~16:30 成人スクール(有料)	15:30~16:30 成人スクール(有料)	
16:00	16:00~16:45 パラエティ	16:00~17:00 成人スクール(有料)	16:00~17:00 中級2 弓指 有正							16:15~17:00 MEGA DANZ	16:30~17:00 KAKO		16:00~16:30 ガイダンス/ ステップアップ プログラム						
17:00																			
18:00	18:45~19:00 ストレッチ			18:45~19:00 ストレッチ	19:00~19:30 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	19:00~19:30 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	18:45~19:00 ストレッチボール	19:00~19:30 ガイダンス/ ステップアップ プログラム		18:45~19:00 ストレッチボール	19:00~19:30 ガイダンス/ ステップアップ プログラム		18:45~19:00 ストレッチ			19:15~19:45 ガイダンス/ ステップアップ プログラム			
19:00	19:30~20:15 MEGA DANZ	19:30~20:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	19:30~20:00 アクアダンベル 弓指 有正	19:30~20:00 ポディシェイバー	20:15~21:00 中谷 信博	20:15~21:00 中谷 信博	19:15~20:00 ZUMBA	19:30~20:00 柴田 尚代		19:15~20:00 ヨガ	19:15~20:00 ダイエイトスクール (有料)		19:30~20:00 ヨガ	19:15~20:00 上田 明子	19:30~20:00 スタッフ	19:30~20:00 ポディシェイバー	19:15~19:45 ガイダンス/ ステップアップ プログラム		
20:00	20:30~21:00 KAKO	21:00~21:30 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	20:30~21:00 マスターズ 岸 秀樹	20:30~21:00 パワーヨガ	20:45~21:15 中級4泳法 中谷 信博	20:45~21:15 中級4泳法 中谷 信博	20:15~21:00 ヨガ	20:30~21:00 柴田 尚代		20:15~21:00 ダンス初級	20:30~21:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム		20:15~20:45 ポディコン	20:15~20:45 宮田 真菜	20:15~20:45 宮田 真菜	20:15~20:45 宮田 真菜	20:15~20:45 宮田 真菜	20:15~20:45 宮田 真菜	
21:00	21:15~22:00 BAILA BAILA	21:15~22:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	21:15~22:00 エアロピクス初級 森 さとみ	21:15~22:00 エアロピクス初級 森 さとみ			21:15~22:00 STRONG NATION	21:15~22:00 酒井 友見		21:15~22:00 BAILA BAILA	21:15~22:00 清口 幸穂		21:30~22:00 ストレッチボール	21:30~22:00 伊藤 将夫	21:30~22:00 伊藤 将夫	21:30~22:00 伊藤 将夫	21:30~22:00 伊藤 将夫	21:30~22:00 伊藤 将夫	
22:00																			
23:00																			

休館日

■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。
 ■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致します。
 ■月、火、水、金、土 18:45~ストレッチ・ストレッチャボールは、WEB予約対象外となります。
 ■シェイプTIME・ガイダンス・ステップアッププログラムは初心者の方もご参加頂けます。

■プール泳法プログラムは、プールエリアにてリストランドを配布致します。
 レッスン開始前にスタッフ又は担当インストラクターにお渡し下さい。
 ■プールレッスンは、レッスン開始5分前よりコース変更を行います。
 ■(月) 20:15~マスターズ 12名以上の場合3コース利用させて頂きます。
 ■はじめて…初心 かんたん、初級 すいすい、初中級
 ■無料スイムレッスンは、レッスン開始30分前に定員をオーバーした場合抽選となります。

スタジオ入場方法

- ①レッスン開始30分前 (WEB予約終了)**
 ・ジムエリア入口に該当レッスンのWEB予約状況をボードにて設置。
 ※定員の場合は当日参加枠はなしとなります。
- ②抽選カードの設置と抽選方法**
 ・WEB枠が30分前に締め切られた後、当日枠が余っている場合のみスタジオ入口横に抽選カードを設置しますので前から順番に取りください。
 レッスン開始15分前にWEB予約の方は入場。
 レッスン開始10分前にスタジオ前にて一括抽選を行い番号をお呼びする順で空き番号にマグネットを置きスタジオに移動し、レッスン参加の準備をお願いいたします。
- ③抽選後、当日枠にまだ空きがある場合**
 ・ジムエリア入口の上に、残りの人数分のマグネットを設置いたします。
 マグネットがなくなり次第、定員となり終了となります。

初級 中級 調整系 自社オリジナル デンス系 カルチャー系 マシン操作レクチャー 泳法系 ファン系