

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2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	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 エアロピクス初級 (サーキットトレーニング)	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)		休 館 日 2ヶ月 限定	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		10:30~11:00 すいすいクロー	10:15~10:45 ボディシェイパー 伊藤 将夫				
11:15~11:45 ボディシェイパー 伊藤 将夫	ガイダンス/ ステップアップ プログラム	11:00~11:30 アクアピクス	11:15~11:45 ステップ初級		11:00~11:30 アクアピクス	11:30~12:00 ボディコン		11:15~12:15 清口 幸穂		11:15~11:45 ガイダンス/ 中谷 信博	11:00~11:30 アクアダンベル		11:15~12:00 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	11:30~12:00 アクアピクス	11:00~11:30 パバルミックス 宮田 真実			
12:15~12:45 Enjoy★RAMP 小泉 彩佳	12:15~12:45 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	12:00~13:00 初級1 緒方 克哉	12:15~13:15 ヨガ	12:15~12:45 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	12:00~13:00 初級2 岸 秀樹	12:15~13:00 ZUMBA	12:15~12:45 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	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	12:30~13:00 成人スクール(有料)		12:30~13:00 小西 定子	12:15~13:00 成人スクール(有料)	12:15~12:45 MEGA DANZ	12:15~12:45 ガイダンス/ 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	11:45~12:15 アクアダンベル	
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 緒方 克哉	13:30~14:15 ZUMBA	13:30~14:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	13:30~14:00 はじめてスイム 田中 美優	13:30~14:15 ヨガ	13:30~14:15 かんたん平泳ぎ 初級1 緒方 克哉	13:15~13:45 成人スクール(有料)			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 すいすいバタフライ	14:00~14:30 パワーヨガ 田中 美優	14:00~14:30 田中 美優		
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 初級1 緒方 克哉	14:30~15:30 太極拳	14:30~15:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	14:45~15:45 成人スクール(有料)	14:30~15:15 パワーヨガ	14:00~14:30 スタッフ	14:00~15:00 初心			14:30~15:00 ヨガ	14:30~15:15 ダイエイトスクール (有料)	15:00~15:45 スタッフ	14:30~15:00 スロー エクササイズ 約 富美子	14:30~15:00 成人スクール(有料)	14:15~15:15 約 富美子	14:45~15:15 中級1 岸 秀樹	14:45~15:15 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	14:00~14:30 パワーヨガ 小黒 まどか	
15:15~15:45 B-RAMP ~女性限定~ 約 富美子		15:00~15:30 中級1 田中 美優	15:30~16:30 上り浜 由香里	15:30~16:00 成人スクール(有料)	15:15~16:15 成人スクール(有料)	15:30~16:30 佐野 千富	15:30~16:00 成人スクール(有料)	15:15~16:15 成人スクール(有料)			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 ダイエイトスクール (有料)	15:15~15:45 はじめの BAILA BAILA 約 富美子	15:15~15:45 成人スクール(有料)	16:00~16:30 成人スクール(有料)	15:30~16:30 岸 秀樹	15:30~16:30 成人スクール(有料)	14:45~15:15 ヨガ	
16:00~16:45 パラエティ 内容別紙案内	16:00~16:30 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	16:00~17:00 成人スクール(有料)				16:15~17:00 フラダンス	16:15~16:45 成人スクール(有料)	16:15~16:45 成人スクール(有料)			16:15~17:00 小黒 まどか	16:15~16:45 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	16:15~16:45 成人スクール(有料)	16:00~16:30 成人スクール(有料)	16:00~16:30 成人スクール(有料)	16:00~16:30 中級1 岸 秀樹	16:00~16:30 成人スクール(有料)	16:00~16:30 成人スクール(有料)	14:45~15:15 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			18:45~19:00 ストレッチ			18:45~19:00 ストレッチボール					18:45~19:00 ストレッチボール			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	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	19:30~20:00 ボディシェイパー	19:30~20:00 中谷 信博	19:30~20:00 初級4泳法	19:15~20:00 ZUMBA	19:15~19:45 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	19:30~20:00 成人スクール(有料)			19:15~20:00 ヨガ	19:15~20:00 ダイエイトスクール (有料)	19:15~20:00 スタッフ	19:30~20:00 ボディシェイパー	19:30~20:00 伊藤 将夫	19:30~20:00 成人スクール(有料)	19:30~20:00 中級1 岸 秀樹	19:30~20:00 成人スクール(有料)	19:30~20:00 成人スクール(有料)	19:30~20:00 成人スクール(有料)
20:30~21:00 KAKO		20:15~21:00 マスターズ	20:15~21:00 パワーヨガ	20:15~20:45 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	20:45~21:15 中級4泳法	20:15~21:00 ヨガ	20:15~20:45 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	20:20~20:50 成人スクール(有料)			20:15~21:00 ダンス初級	20:15~21:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	20:15~20:45 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	20:15~20:45 ボディコン	20:15~20:45 宮田 真実	20:15~20:45 成人スクール(有料)	21:00~21:30 初級1 岸 秀樹	21:00~21:30 成人スクール(有料)	21:00~21:30 成人スクール(有料)	21:00~21:30 成人スクール(有料)
21:15~22:00 BAILA BAILA			21:15~22:00 エアロピクス初級	21:15~22:00 森 さとみ	21:15~22:00 中谷 信博	21:15~22:00 STRONG NATION	21:15~22:00 成人スクール(有料)	21:15~22:00 成人スクール(有料)			21:15~22:00 清口 幸穂	21:15~22:00 成人スクール(有料)	21:15~22:00 成人スクール(有料)	21:00~21:30 ストレッチボール	21:00~21:30 伊藤 将夫	21:00~21:30 成人スクール(有料)	21:00~21:30 成人スクール(有料)	21:00~21:30 成人スクール(有料)	21:00~21:30 成人スクール(有料)	21:00~21:30 成人スクール(有料)
22:00 森 さとみ																				

■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。

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 水法系 ファン系

■プール泳法プログラムは、プールエリアにてリストバ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。

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。

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。