

# 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 松本 典昭	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 京傳 信子	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 清口 幸穂	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 伊藤 将夫		10:30~11:00 すいすいクロー 綾方 克哉	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 岸 秀樹	11:00~11:30 アクアピクス 岸 秀樹	11:15~11:45 ステップ初級 松本 典昭		11:00~11:30 アクアピクス 森 さとみ	11:30~12:00 ボディコン 宮田 真実		11:15~11:45 ガイダンス/ ステップアップ プログラム 中谷 信博			11:00~11:30 アクアダンベル 中谷 信博		11:15~12:00 エアロピクス中級 KAKO	11:15~11:45 ガイダンス/ ステップアップ プログラム 中谷 信博	11:30~12:00 アクアピクス 中谷 信博	11:00~11:30 バトルミックス 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 初級1 綾方 克哉	12:00~13:00 成人スクール(有料)	12:15~13:15 ヨガ 近藤 亜佑美	12:15~12:45 ガイダンス/ ステップアップ プログラム 初級2 岸 秀樹		12:15~12:45 ZUMBA 田中 ナタリア	12:15~12:45 ガイダンス/ ステップアップ プログラム 初級1 綾方 克哉	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 岡村 水江		12:30~13:00 初心 中谷 信博	12:15~13:00 MEGA DANZ KAKO	12:15~12:45 ガイダンス/ ステップアップ プログラム 成人スクール(有料)	12:15~13:15 アクアダンベル 弓指 有正	11:45~12:15 アクアダンベル 弓指 有正			
13:15~14:00 エアロピクス初級 中級 約 富美子	13:15~14:00 ダイエイトスクール (有料) スタッフ 約 富美子	13:15~13:45 かんたん平泳ぎ 綾方 克哉	13:30~14:15 ZUMBA 柴田 尚代	13:30~14:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム 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 佐野 千富	13:30~14:00 かんたんクロー 弓指 有正	14:00~14:45 ダイエイトスクール (有料) スタッフ 約 富美子			13:30~14:15 エアロピクス初級 中級 中谷 信博	13:30~14:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム 中谷 信博	13:45~14:15 すいすい平泳ぎ 中谷 信博	13:15~14:15 BAILA BAILA 約 富美子	13:30~14:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム 中谷 信博	13:30~14:00 すいすいバフフライ 田中 美優	14:00~14:30 パワーヨガ 小黒 まどか			
14:15~15:00 BAILA BAILA 約 富美子	14:15~15:00 成人スクール(有料) 中級1 田中 美優	14:45~15:45 成人スクール(有料) 中級2 岸 秀樹	14:30~15:30 太極拳 上り浜 由香里	14:30~15:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム 岸 秀樹	14:45~15:45 成人スクール(有料) 初心 弓指 有正	14:30~15:15 パワーヨガ 佐野 千富	15:15~16:15 成人スクール(有料) 中級1 弓指 有正				14:30~15:00 ヨガ 小黒 まどか	15:00~15:45 ダイエイトスクール (有料) スタッフ 約 富美子		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) 中級1 岸 秀樹	14:15~15:15 パワーヨガ 小黒 まどか	14:45~15:15 ガイダンス/ ステップアップ プログラム 小黒 まどか			
15:15~15:45 B-RAMP ~女性限定~ 約 富美子	16:00~16:30 ガイダンス/ ステップアップ プログラム 中級2 弓指 有正	16:00~17:00 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹				15:30~16:30 フラダンス 清水 栄子	15:30~16:00 成人スクール(有料) 初級2 弓指 有正				15:15~16:00 パワーヨガ 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 中級1 弓指 有正		15:15~15:45 はじめの BAILA BAILA 約 富美子	15:30~16:30 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	16:00~16:30 ガイダンス/ ステップアップ プログラム 中級1 岸 秀樹				
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			
19:30~20:15 MEGA DANZ KAKO	19:30~20:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム 弓指 有正	19:30~20:00 アクアダンベル 弓指 有正	19:30~20:00 ボディシェイパー 中谷 信博	20:15~21:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム 中谷 信博	19:30~20:00 初級4泳法 田中 美優	19:15~20:00 ZUMBA 柴田 尚代	19:30~20:00 成人スクール(有料) 初級4泳法 田中 美優				19:15~20:00 ヨガ 上田 明子	19:15~20:00 ダイエイトスクール (有料) スタッフ 約 富美子		19:30~20:00 ボディシェイパー 伊藤 将夫	20:15~20:45 ボディコン 宮田 真実	20:15~20:45 アクアダンベル 中谷 信博	21:00~21:30 ストレッチボール 伊藤 将夫			
20:30~21:00 ステップ初級 KAKO		20:15~21:00 マスターズ 岸 秀樹	20:15~21:00 パワーヨガ 森 さとみ	20:15~20:45 ガイダンス/ ステップアップ プログラム 中谷 信博	20:45~21:15 中級4泳法 中谷 信博	20:15~21:00 ヨガ 酒井 友見	20:15~20:45 ガイダンス/ ステップアップ プログラム 柴田 尚代				20:15~21:00 ダンス初級 清口 幸穂	20:15~21:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム 中谷 信博		21:00~21:30 ストレッチボール 伊藤 将夫						
21:15~22:00 BAILA BAILA 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 寶田 佳苗					21:15~22:00 BAILA BAILA 清口 幸穂									

■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。

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。