

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	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)		10:15~11:00 BAILA BAILA 溝口 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	10:15~10:45 ガイダンス	10:30~11:00 すいすいクロール 緒方 克哉	10:15~10:45 POWER×BOX 伊藤 将夫				
11:00	11:15~11:45 POWER×BOX 伊藤 将夫	11:15~11:45 ガイダンス	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	11:15~11:45 ガイダンス	11:00~11:30 アクアピクス 岸 秀樹	11:30~12:00 SHAPE×BOX 宮田 真来	11:45~12:45 成人スクール(有料)	11:00~11:30 アクアピクス 森 さとみ	11:15~12:15 フラダンス 小西 定子	11:15~11:45 アクアダンベル 中谷 信博	11:00~11:30 成人スクール(有料)	11:15~12:00 エアロピクス中級 KAKO	11:15~11:45 ガイダンス	11:30~12:00 アクアピクス 中谷 信博	11:00~11:30 BATTLE×BOX 宮田 真来	ガイダンス		11:30~12:00 アクアダンベル 弓指 有正	
12:00	12:15~12:45 Enjoy★RAMP 小泉 彩佳	12:15~12:45 ガイダンス	12:00~13:00 成人スクール(有料) 初級1 緒方 克哉	12:15~13:15 ヨガ 近藤 亜佑美	12:30~13:00 ガイダンス	12:00~13:00 成人スクール(有料) 初級2 岸 秀樹	12:15~13:00 ZUMBA 田中 ナタリア	12:15~12:45 成人スクール(有料)	12:00~13:00 成人スクール(有料) 初級1 緒方 克哉	12:30~13:00 ADJUST×BOX 岡村 水江	12:30~13:00 ガイダンス	12:00~13:00 成人スクール(有料) 初心 中谷 信博	12:15~13:00 MEGA DANZ KAKO	12:15~13:00 ガイダンス	12:15~13:15 成人スクール(有料) 初級1 中谷 信博	12:00~12:30 ガイダンス			12:00~12:30 成人スクール(有料) 弓指 有正	
13:00	13:15~14:00 エアロピクス初級 釣 富美子	13:15~14:00 ダイエットスクール (有料) スタッフ	13:15~13:45 かんたん平泳ぎ かんたん背泳ぎ 岸 秀樹	13:30~14:15 ZUMBA 柴田 尚代	15:00~15:30 すいすいパタフライ 岸 秀樹	13:15~13:45 はじめてスイム 緒方 克哉	13:30~14:15 ヨガ 佐野 千富	13:30~14:00 かんたんクロール 弓指 有正	13:15~13:45 かんたんクロール 弓指 有正	13:15~14:00 SALSATION 中橋 洋子	13:30~14:00 ガイダンス	13:45~14:15 すいすい平泳ぎ 中谷 信博	13:15~14:15 BAILA BAILA 釣 富美子	13:15~13:45 ガイダンス	13:30~14:00 すいすいパタフライ 岸 秀樹	14:00~14:30 パワーヨガ 岸 秀樹			13:00~13:30 ガイダンス	
14:00	14:15~15:00 BAILA BAILA 釣 富美子	14:15~15:00 成人スクール(有料) 初級1 岸 秀樹	14:00~14:30 かんたん背泳ぎ 岸 秀樹	14:30~15:30 太極拳 上り浜 由香里	15:00~15:30 成人スクール(有料) 中級2 岸 秀樹	14:00~14:30 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	14:00~15:00 成人スクール(有料) 初心 弓指 有正	14:30~15:00 ヨガ 小黒 まどか	14:30~15:00 ヨガ 小黒 まどか	15:00~15:45 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	15:15~16:15 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	14:30~15:00 スロー エクササイズ 釣 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 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	14:00~14:30 パワーヨガ 岸 秀樹	14:45~15:45 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	14:45~15:45 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	14:45~15:45 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	
15:00	15:15~15:45 B-RAMP ~女性限定~ 釣 富美子	15:15~15:45 ガイダンス	15:00~15:30 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	15:15~16:15 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	15:30~16:30 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	15:30~16:00 成人スクール(有料) 初級2 弓指 有正	15:15~16:15 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	15:15~16:00 ダイエットスクール (有料) スタッフ	15:15~16:15 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	15:15~16:15 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	15:15~15:45 はじめての BAILA BAILA 釣 富美子	15:15~15:45 ガイダンス	15:30~16:30 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	14:45~15:45 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	14:45~15:45 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	14:45~15:45 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	14:45~15:45 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	
16:00	16:00~16:45 バラエティ 内容別紙案内	16:15~16:45 成人スクール(有料) 中級2 弓指 有正	16:00~17:00 成人スクール(有料) 中級2 弓指 有正	16:00~17:00 成人スクール(有料) 中級2 弓指 有正	16:00~17:00 成人スクール(有料) 中級2 弓指 有正	16:00~17:00 成人スクール(有料) 中級2 弓指 有正	16:00~17:00 成人スクール(有料) 中級2 弓指 有正	16:00~17:00 成人スクール(有料) 中級2 弓指 有正	16:00~17:00 成人スクール(有料) 中級2 弓指 有正	16:15~17:00 MEGA DANZ KAKO	16:15~16:45 ガイダンス	16:15~16:45 ガイダンス	16:15~16:45 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	16:15~16:45 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	16:15~16:45 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	16:15~16:45 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	16:15~16:45 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	16:15~16:45 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	16:15~16:45 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	
17:00																				
18:30	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			18:45~19:00 ストレッチ			18:45~19:00 ストレッチ							
19:00	19:30~20:00 MEGA DANZ KAKO	19:30~20:00 ガイダンス	19:30~20:00 アクアダンベル 弓指 有正	19:30~20:00 POWER×BOX 中谷 信博	19:30~20:00 ガイダンス	19:30~20:00 初級4泳法 弓指 有正	19:15~20:00 ZUMBA 柴田 尚代	19:15~19:45 ガイダンス	19:30~20:00 初級4泳法 弓指 有正	19:15~20:00 ヨガ 上田 明子	19:15~20:00 ダイエットスクール (有料) スタッフ	19:30~20:00 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	19:30~20:00 POWER×BOX 伊藤 将夫	19:30~20:00 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	19:30~20:00 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	19:30~20:00 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	19:30~20:00 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	19:30~20:00 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	19:30~20:00 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	
20:00	20:30~21:00 ステップ初級 KAKO	20:30~21:00 ガイダンス	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	20:30~21:00 ガイダンス	20:20~20:50 アクアZUMBA 柴田 尚代	20:15~21:00 ヨガ 酒井 友見	20:15~21:00 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	20:15~21:00 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	20:15~21:00 ダンス初級 溝口 幸穂	20:15~20:45 ガイダンス	20:15~21:00 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	20:15~20:45 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	20:15~20:45 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	20:15~20:45 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	20:15~20:45 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	20:15~20:45 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	20:15~20:45 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	20:15~20:45 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹	
21:00	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 溝口 幸穂			21:00~21:30 ADJUST×BOX 伊藤 将夫							
22:00																				
30																				

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いたします。
- 月・火・水・金・土 18:45~ストレッチはWEB予約対象外、水・金ストレッチはプールを使用いたします。
- ガイダンスはマシンの基本操作などをご案内いたします。

- 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いたします。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コース利用させていただきます。
- 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お取りください。

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、残り的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 ダンス系 カルチャー系 マシン操作レクチャ 泳法系 ファン系