

アクトス明石大蔵リゾート スタジオ・プール タイムテーブル 2026年2月～

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日		
10:00	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	10:00
	10:15～11:00		10:15～11:00		10:15～11:15			10:15～11:00		10:15～11:00	10:30～11:00	10:15～10:45		
30	ピラティス		エアロピクス初中級		ヨガ			BAILA BAILA		ヨガ	すいすいクロール	POWER×BOX		30
	門野 理恵	11:00～11:30	松本 典昭	11:00～11:30	京傳 信子	11:00～11:30		溝口 幸穂	11:00～11:30	小黒 まどか	緒方 克哉	伊藤 将夫		
11:00	11:15～11:45	アクアピクス	11:15～11:45	アクアピクス	11:30～12:00	アクアピクス		11:15～12:15	アクアピクス	11:15～12:00		11:00～11:30	11:30～12:00	11:00
30	リンパドレナージュ	岸 秀樹	ステップ初級	岸 秀樹	POWER×BOX	森 さとみ		フラダンス	中谷 信博	エアロピクス中級		パワーヨガ	京傳 信子	30
	門野 理恵	12:00～13:00	松本 典昭	11:45～12:45	中谷 信博	12:00～13:00		小西 定子	12:00～13:00	KAKO	アクアピクス	3ヶ月限定	アクアダンベル	
12:00	2ヶ月限定	成人スクール(有料)	12:15～13:15	成人スクール(有料)	ZUMBA	成人スクール(有料)		12:30～13:00	成人スクール(有料)	12:15～13:00	12:15～13:15		弓指 有正	12:00
30	POWER×BOX	初級1	ヨガ	初級2	田中 ナタリア	初級2		ADJUST×BOX	初心	MEGA DANZ	成人スクール(有料)			
	伊藤 将夫	緒方 克哉		岸 秀樹		緒方 克哉		弓指 有正	中谷 信博	KAKO	初級1			
13:00	13:15～14:00	13:15～13:45	13:30～14:15	13:15～13:45	13:30～14:15	13:15～13:45		13:15～14:00		13:15～14:15	13:30～14:00	14:30～15:30		13:00
30	エアロピクス初中級	かんたん平泳ぎ	ZUMBA	はじめてスイム	ヨガ	かんたんクロール		SALSATION	13:45～14:15	BAILA BAILA	すいすいパタフライ			30
	釣 富美子	緒方 克哉		緒方 克哉		弓指 有正		西部 実香	中谷 信博	釣 富美子	岸 秀樹			
14:00	14:15～15:00	かんたん背泳ぎ	14:30～15:30	14:00～14:30	14:30～15:15	成人スクール(有料)		14:30～15:00		14:30～15:00	14:15～15:15			14:00
30	BAILA BAILA	岸 秀樹		岸 秀樹		初心		ヨガ	14:45～15:45	スロー	成人スクール(有料)	14:30～15:30		30
	釣 富美子	成人スクール(有料)	太極拳	成人スクール(有料)	パワーヨガ	弓指 有正		小黒 まどか	成人スクール(有料)	エクササイズ	中級1	ヨガ		
15:00	15:15～15:45	中級1	上り浜 由香里	中級2	15:30～16:30	成人スクール(有料)		15:15～16:00	中級1	15:15～15:45	岸 秀樹	小黒 まどか		15:00
30	B-RAMP	岸 秀樹		岸 秀樹	フラダンス	初級2		パワーヨガ	弓指 有正	はじめての	成人スクール(有料)	15:45～16:15		30
	～女性限定～				清水 栄子	弓指 有正		小黒 まどか		BAILA BAILA		ADJUST×BOX		
16:00	16:00～16:45	16:00～17:00						16:15～17:00		釣 富美子	中級1	弓指 有正		16:00
30	バラエティ	成人スクール(有料)						MEGA DANZ			岸 秀樹			30
	内容別紙案内	中級2						KAKO						
		弓指 有正												
17:00														
18:30														
19:00	19:00～19:15	19:30～20:00	19:00～19:15	19:30～20:00	19:15～20:00	19:30～20:00		18:45～19:00	19:15～20:00	19:00～19:15	19:30～20:00			
30	ストレッチ	アクアダンベル	ストレッチ	POWER×BOX	ZUMBA	初級4泳法		ストレッチ	ヨガ	ストレッチ	POWER×BOX			
		弓指 有正		中谷 信博	柴田 尚代	岸 秀樹			上田 明子		伊藤 将夫			
20:00	MEGA DANZ	20:15～21:00	20:15～21:00	20:15～21:00	20:15～21:00	20:20～20:50		20:15～21:00		20:15～20:45	ステップ初中級			
30	KAKO	マスターズ	パワーヨガ		ヨガ	アクアZUMBA		ダンス初級		21:00～21:30	寶田 佳苗			
		岸 秀樹	森 さとみ	20:45～21:15	酒井 友見	柴田 尚代		溝口 幸穂		ADJUST×BOX				
21:00	21:15～22:00		21:15～22:00	中級4泳法	21:15～22:00			21:15～22:00		伊藤 将夫				
30	BAILA BAILA		STRONG NATION	中谷 信博	SALSATION			BAILA BAILA						
	森 さとみ		寶田 佳苗		RINA			溝口 幸穂						
22:00														
30														

- 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
- 18:45～、19:00～ストレッチはWEB予約対象外(水・金はストレッチポール使用)

- プールレッスンは、レッスン開始5分前よりコース変更実施
- 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  
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。
- 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
- (月)20:15～マスターズ 12名以上の場合3コース使用

スタジオ入場方法

①レッスン開始30分前 (WEB予約終了)  
スタジオ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

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へ抽選カード  
を設置。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  
を置き入場

③抽選後、当日枠にまだ空きがある場合  
スタジオ入口に、残りの人数分のマグネットを設置  
マグネットが無くなり次第、定員となり終了