

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 10:15～11:00 ピラティス 門野 理恵 11:15～11:45 リンパドレナージュ 門野 理恵 2ヶ月限定 12:15～12:45 POWER x BOX 伊藤 将夫 13:15～14:00 エアロビクス初中級 釣 富美子 14:15～15:00 BAILA BAILA 釣 富美子 15:15～15:45 B-RAMP ～女性限定～ 釣 富美子 16:00～16:45 バラエティ 内容別紙案内 17:00 18:30 19:00 19:30～20:15 MEGA DANZ KAKO 20:30～21:00 ステップ初級 KAKO 21:15～22:00 BAILA BAILA 森 さとみ 30	10:00 スタジオ 10:15～11:00 エアロビクス初中級 松本 典昭 11:15～11:45 アクアピクス 岸 秀樹 12:00～13:00 成人スクール(有料) 初級1 岸 秀樹 13:00 エアロビクス初中級 釣 富美子 14:00～14:30 かんたん平泳ぎ 岸 秀樹 14:45～15:45 成人スクール(有料) 中級1 岸 秀樹 15:15～15:45 B-RAMP ～女性限定～ 岸 秀樹 16:00～17:00 成人スクール(有料) 中級2 岸 秀樹 17:00 18:30 19:00 19:30～20:00 アクアダンベル 弓指 有正 20:15～21:00 POWER x BOX 中谷 信博 20:45～21:15 マスターZ 岸 秀樹 21:15～22:00 STRONG NATION 寶田 佳苗 30	10:00 スタジオ 10:15～11:15 ヨガ 京傳 信子 11:00～11:30 アクアピクス 岸 秀樹 11:45～12:45 POWER x BOX 中谷 信博 12:15～13:15 成人スクール(有料) 初級2 岸 秀樹 13:00 近藤 亜佑美 13:30～14:15 ZUMBA 柴田 尚代 14:30～15:30 太極拳 上り浜 由香里 14:45～15:45 成人スクール(有料) 中級2 岸 秀樹 15:30～16:30 フラダンス 清水 栄子 18:45～19:00 ストレッチ 19:15～20:00 ZUMBA 柴田 尚代 20:15～21:00 パワーヨガ 森 さとみ 20:45～21:15 中級4泳法 中谷 信博 21:15～22:00 SALSATION RINA 30	木曜日 休 3ヶ月限定 館 日	10:00 スタジオ 10:15～11:00 BAILA BAILA 溝口 幸穂 11:15～12:15 フラダンス 小西 定子 12:30～13:00 ADJUST x BOX 弓指 有正 13:15～14:00 SALSATION 西部 実香 14:30～15:00 ヨガ 小黒 まどか 15:15～16:00 パワーヨガ 小黒 まどか 16:15～17:00 MEGA DANZ KAKO 18:45～19:00 ストレッチ 19:15～20:00 ヨガ 上田 明子 20:15～21:00 ダンス初級 溝口 幸穂 21:15～22:00 BAILA BAILA 溝口 幸穂 30	10:00 スタジオ 10:15～11:00 ヨガ 小黒 まどか 11:15～12:00 エアロビクス 中谷 信博 12:15～13:00 成人スクール(有料) 初心 中谷 信博 13:15～14:15 MEGA DANZ KAKO 14:30～15:00 BAILA BAILA すいすい平泳ぎ 中谷 信博 15:15～16:00 ヨガ 小黒 まどか 16:15～17:00 パワーヨガ 小黒 まどか 18:45～19:15 ストレッチ 19:30～20:00 POWER x BOX 伊藤 将夫 20:15～20:45 ステップ初中級 寶田 佳苗 21:00～21:30 ADJUST x BOX 伊藤 将夫 30	10:00 スタジオ 10:15～10:45 POWER x BOX 伊藤 将夫 11:00～11:30 パワーヨガ 京傳 信子 12:00～12:30 3ヶ月限定 3ヶ月限定 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 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、レッスン開始以後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・金はストレッチボール使用)

■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Z 12名以上の場合は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