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4月～

月曜日

スタジオ	プール
10:15～11:00 ピラティス 門野　理恵	
	11:00～11:30 アクアビクス 緒方　克哉
11:15～12:00 ステップ初級 甘利　彰子	
	12:00～13:00 成人スクール（有料） 初級1 緒方　克哉
12:15～12:45 POWER×BOX 伊藤　将夫	
13:15～14:00 エアロビクス初中級 釣　富美子	13:15～13:45 かんたん平泳ぎ 緒方　克哉
	14:00～14:30 かんたん背泳ぎ 岸　秀樹
14:15～15:00 BAILA　BAILA 釣　富美子	
	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～ 釣　富美子	
16:00～16:45 バラエティ 内容別紙案内	16:00～17:00 成人スクール（有料） 中級2 弓指　有正
19:00～19:15 ストレッチ	
19:30～20:15 MEGA　DANZ KAKO	19:30～20:00 アクアダンベル 弓指　有正
	20:15～21:00 マスターズ 岸　秀樹
20:30～21:00 ステップ初級 KAKO	
21:15～22:00 BAILA　BAILA 森　さとみ	

火曜日

スタジオ	プール
10:15～11:00 エアロビクス初中級 松本　典昭	11:00～11:30 アクアビクス 岸　秀樹
11:15～11:45 ステップ初級 松本　典昭	11:45～12:45 成人スクール（有料） 初級2 岸　秀樹
12:15～13:15 ヨガ 近藤　亜佑美	13:15～13:45 はじめてスイム 緒方　克哉
13:30～14:15 ZUMBA 柴田　尚代	14:00～14:30 すいすいバタフライ 岸　秀樹
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
19:00～19:15 ストレッチ	
19:30～20:15 POWER×BOX 中谷　信博	
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 STRONG　NATION 寳田　佳苗	

水曜日

スタジオ	プール
10:15～11:15 ヨガ 京傳　信子	11:00～11:30 アクアビクス 森　さとみ
11:30～12:00 POWER×BOX 中谷　信博	12:00～13:00 成人スクール（有料） 初級2 緒方　克哉
12:15～13:00 ラテンエアロ 甘利　彰子	13:15～13:45 かんたんクロール 弓指　有正
13:30～14:15 ヨガ 佐野　千富	14:00～15:00 成人スクール（有料） 初心 弓指　有正
14:30～15:15 パワーヨガ 佐野　千富	15:15～16:15 成人スクール（有料） 初級2 弓指　有正
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	19:30～20:00 初級4泳法 岸　秀樹
20:15～21:00 ヨガ 酒井　友見	20:20～20:50 アクアZUMBA 柴田　尚代
21:15～22:00 SALSATION RINA	

木曜日

休館日

2ヶ月限定

金曜日

スタジオ	プール
10:15～11:00 BAILA BAILA 溝口　幸穂	11:00～11:30 アクアビクス 中谷　信博
11:15～12:15 フラダンス 小西　定子	12:00～13:00 成人スクール（有料） 初心 中谷　信博
12:30～13:00 ADJUST×BOX 弓指　有正	
13:15～14:00 SALSATION 西部　実香	13:45～14:15 すいすい平泳ぎ 中谷　信博
14:30～15:30 ヨガ 小黒　まどか	14:45～15:45 成人スクール（有料） 中級1 弓指　有正
16:00～16:45 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	

土曜日

スタジオ	プール
10:15～11:00 ヨガ 小黒　まどか	10:30～11:00 すいすいクロール 緒方　克哉
11:15～12:00 エアロビクス中級 KAKO	11:30～12:00 アクアビクス 緒方　克哉
12:15～13:00 MEGA DANZ KAKO	12:15～13:15 成人スクール（有料） 初級1 中谷　信博
13:15～14:15 BAILA BAILA 釣　富美子	13:30～14:00 すいすいバタフライ 岸　秀樹
14:30～15:00 スロー エクササイズ 釣　富美子	14:15～15:15 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	15:30～16:30 成人スクール（有料） 中級1 岸　秀樹
19:00～19:15 ストレッチ	
19:30～20:00 POWER×BOX 伊藤　将夫	
20:15～20:45 ステップ初中級 寳田　佳苗	
21:00～21:30 ADJUST×BOX 伊藤　将夫	

日曜日

スタジオ	プール
10:15～10:45 POWER×BOX 伊藤　将夫	
11:00～11:45 SALSATION RINA	11:30～12:00 アクアダンベル 弓指　有正
14:30～15:30 ヨガ 小黒　まどか	
15:45～16:15 ADJUST×BOX 弓指　有正	

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

■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