

# 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6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	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	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	休館日	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
30	10:15~11:00 ピラティス 門野 理恵	10:45~11:15 アクアZUMBA 三谷 恵子	10:15~11:00 エアロピクス初中級 松本 典昭	11:00~11:30 アクアZUMBA 三谷 恵子	10:15~11:15 ヨガ 京傳 信子	11:00~11:30 アクアピクス 森 さとみ		10:15~11:00 BAILA BAILA 溝口 幸穂	11:00~11:30 アクアピクス 中谷 信博	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	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
11:00	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	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 弓指 有正	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		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	11:15~12:00 エアロピクス中級 KAKO	11:30~12:00 アクアピクス 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	
12:00	12:15~12:45 POWER×BOX 伊藤 将夫	12:15~12:45 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	12:15~13:15 成人スクール(有料) 初級2 弓指 有正	12:15~13:00 ラテンエアロ 甘利 彰子	12:00~13:00 成人スクール(有料) 初級2 緒方 克哉		12:30~13:00 ADJUST×BOX 伊藤 将夫	12:30~13:00 成人スクール(有料) 初心 中谷 信博	12:15~13:00 MEGA DANZ KAKO	12:15~13:15 成人スクール(有料) 初級1 中谷 信博	12:15~13:00 成人スクール(有料) 初級1 中谷 信博	12:15~13:15 成人スクール(有料) 初級1 中谷 信博	
13:00	13:15~14:00 エアロピクス初中級 釣 富美子	13:15~13:45 かんたん平泳ぎ 緒方 克哉	13:30~14:15 ZUMBA 柴田 尚代	13:30~14:15 はじめてスイム 緒方 克哉	13:30~14:15 ヨガ 佐野 千富	13:30~14:15 かんたんクロール 弓指 有正		13:15~14:00 SALSATION 中橋 洋子	13:15~13:45 すいすい平泳ぎ 中谷 信博	13:15~14:15 BAILA BAILA 釣 富美子	13:30~14:00 すいすいパタフライ 弓指 有正	13:15~14:15 BAILA BAILA 釣 富美子	13:30~14:00 すいすいパタフライ 弓指 有正	
14:00	14:15~15:00 BAILA BAILA 釣 富美子	14:00~14:30 かんたん背泳ぎ 弓指 有正	14:30~15:30 太極拳 上り浜 由香里	14:00~14:30 すいすいパタフライ 緒方 克哉	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) 初級2 弓指 有正		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 中谷 信博	14:30~15:00 成人スクール(有料) 中級1 弓指 有正	14:15~15:15 成人スクール(有料) 中級1 弓指 有正	14:30~15:30 成人スクール(有料) 中級1 弓指 有正	14:30~15:30 成人スクール(有料) 中級1 弓指 有正	
15:00	15:15~15:45 B-RAMP ~女性限定~ 釣 富美子	15:15~15:45 成人スクール(有料) 中級1 弓指 有正	15:15~15:45 成人スクール(有料) 中級2 弓指 有正	15:15~15:45 成人スクール(有料) 中級2 弓指 有正	15:30~16:30 フラダンス 清水 栄子	15:30~16:30 成人スクール(有料) 中級1 中谷 信博		15:15~15:45 成人スクール(有料) 中級1 中谷 信博	15:15~15:45 成人スクール(有料) 中級1 中谷 信博	15:15~15:45 成人スクール(有料) 中級1 弓指 有正	15:30~16:30 成人スクール(有料) 中級1 弓指 有正	15:15~15:45 成人スクール(有料) 中級1 弓指 有正	15:30~16:30 成人スクール(有料) 中級1 弓指 有正	
16:00	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						16:00~16:45 MEGA DANZ KAKO		15:45~16:15 ADJUST×BOX 弓指 有正		15:45~16:15 ADJUST×BOX 弓指 有正		
17:00														
18:30														
19:00	19:00~19:15 ストレッチ	19:30~20:15 アクアダンベル 弓指 有正	19:00~19:15 ストレッチ	19:30~20:00 POWER×BOX 中谷 信博	18:45~19:00 ストレッチ	19:30~20:00 ZUMBA 柴田 尚代		19:00~19:15 ストレッチ	19:15~20:00 ヨガ 上田 明子	19:00~19:15 ストレッチ	19:30~20:00 POWER×BOX 伊藤 将夫	19:00~19:15 ストレッチ	19:30~20:00 POWER×BOX 伊藤 将夫	
20:00	20:30~21:00 ステップ初級 KAKO	20:15~21:00 マスターズ 弓指 有正	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	20:15~21:00 ヨガ 酒井 友見	20:20~20:50 アクアZUMBA 柴田 尚代		20:15~21:00 ダンス初級 溝口 幸穂	21:15~22:00 BAILA BAILA 溝口 幸穂	20:15~20:45 ステップ初中級 寶田 佳苗	21:00~21:30 ADJUST×BOX 伊藤 将夫			
21:00	21:15~22:00 BAILA BAILA 森 さとみ		21:15~22:00 STRONG NATION 寶田 佳苗		21:15~22:00 SALSATION RINA									
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
- 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

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