

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10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	休館日	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	10:00
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		10:15～11:15 ヨガ 京傳 信子			10:15～11:00 BAILA BAILA 溝口 幸穂		10:15～11:00 ヨガ 小黑 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		30
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) POWER×BOX 伊藤 将夫	11:15～11:45 ステップ初級 松本 典昭	11:00～11:30 アクアピクス 緒方 克哉	11:30～12:00 POWER×BOX 中谷 信博	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	11:00～11:30 アクアピクス 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	11:00～11:45 SALSATION RINA	11:30～12:00 アクアダンベル 弓指 有正	11:00
12:00	12:15～12:45 初級1 緒方 克哉	12:15～12:45 成人スクール(有料) 初級2 弓指 有正	12:15～13:15 ヨガ 近藤 亜佑美	12:00～13:00 成人スクール(有料) 初級2 弓指 有正	12:15～13:00 成人スクール(有料) 初級2 弓指 有正	12:00～13:00 成人スクール(有料) 初級2 弓指 有正		12:30～13:00 ADJUST×BOX 伊藤 将夫	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	12:15～13:15 成人スクール(有料) 初級1 中谷 信博			12:00
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	13:15～13:45 はじめてスイム 緒方 克哉	13:30～14:15 ヨガ 佐野 千富	13:15～13:45 かんたんクロール 弓指 有正		13:15～14:00 SALSATION 中橋 洋子	13:15～13:45 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			13:00
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		14:15～15:15 ヨガ 小黑 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 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 弓指 有正	14:30～15:30 ヨガ 小黑 まどか		14:00
15:00	15:15～15:45 B-RAMP ～女性限定～ 釣 富美子	15:00～16:00 成人スクール(有料) 中級1 弓指 有正		14:45～15:45 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			15:30～16:15 MEGA DANZ KAKO		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 弓指 有正	15:45～16:15 ADJUST×BOX 弓指 有正		15:00
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
17:00														17:00
18:30														
19:00	19:00～19:15 ストレッチ	19:30～20:00 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		18:45～19:00 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			
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	20:20～20:50 アクアZUMBA 柴田 尚代	20:15～21:00 ヨガ 酒井 友見	20:15～21:00 初級4泳法 弓指 有正		20:15～21:00 ダンス初級 溝口 幸穂		20:15～20:45 ステップ初中級 寶田 佳苗				
21:00	21:15～22:00 BAILA BAILA 森 さとみ		21:15～22:00 STRONG NATION 寶田 佳苗	20:45～21:15 中級4泳法 沖村 恒祐	21:15～22:00 SALSATION RINA			21:15～22:00 BAILA BAILA 溝口 幸穂		21:00～21:30 ADJUST×BOX 伊藤 将夫				
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