

# アクトス明石大蔵リゾート スタジオ・フロア・プール タイムスケジュール表 2024年10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	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	休館日	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール		
10:15~11:00 ピラティス 岡村 水江	10:20~10:40 シェイプTIME (サーキットトレーニング)		10:15~11:00 エアロビクス初級 寶田 佳苗	10:20~10:40 シェイプTIME (サーキットトレーニング)		10:15~11:15 ヨガ 京傳 信子	10:20~10:40 シェイプTIME (サーキットトレーニング)			休館日	10:15~11:00 BAILA BAILA 清口 幸穂	10:20~10:40 シェイプTIME (サーキットトレーニング)		10:15~11:00 ヨガ 伊藤 将夫		10:30~11:00 すいずいプール 伊藤 将夫	10:15~10:45 ボディシェイパー 伊藤 将夫	10:30~11:00 ボディシェイパー 伊藤 将夫	10:30~11:00 ボディシェイパー 伊藤 将夫	
11:15~11:45 ボディシェイパー 伊藤 将夫	ガイダンス/ 岸 秀樹	11:00~11:30 アクアピクス 岸 秀樹	11:15~11:45 ステップ初級 寶田 佳苗	ガイダンス/ 岸 秀樹	11:00~11:30 アクアピクス 岸 秀樹	11:30~12:00 森 さとみ	11:15~11:45 アクアダンベル 中谷 信博	11:00~11:30 アクアピクス 森 さとみ	11:15~11:45 ガイダンス/ 中谷 信博		11:15~12:00 ガイダンス/ 中谷 信博	11:00~11:30 アクアダンベル 中谷 信博	11:15~12:00 エアロビクス初級 宮田 真来	11:00~11:30 ステップアップ プログラム	11:30~12:00 アクアピクス 中谷 信博	11:00~11:30 エアロビクス初級 宮田 真来	11:00~11:30 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	11:30~12:00 アクアダンベル プログラム	11:30~12:00 アクアダンベル プログラム	
12:15~12:45 Enjoy★RAMP 小泉 彩佳	13:15~13:45 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	12:00~13:00 初級1 綾方 克哉	12:15~13:15 ヨガ 近藤 亜佑美	12:30~13:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	12:00~13:00 初級2 岸 秀樹	11:45~12:15 ボディコン 宮田 真来	12:30~13:00 エアロビクス初級 宮田 真来	12:00~13:00 成人スクール(有料)	12:30~13:00 初級1 綾方 克哉		12:30~13:00 ストレッチャー プログラム	12:15~11:45 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)	12:15~13:15 成人スクール(有料)	12:15~13:15 成人スクール(有料)	12:00~12:30 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	12:15~13:15 成人スクール(有料)	12:00~12:30 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	
13:15~14:00 エアロビクス初級 中級 釣 富美子	13:15~14:00 ダイエットスクール (有料)	13:15~13:45 すいずいプール 綾方 克哉	13:30~14:15 ZUMBA 柴田 尚代	13:30~14:15 はじめてスイム 田中 美優	13:15~13:45 すいずいプール 田中 美優	13:30~14:15 ヨガ 佐野 千富	14:00~14:45 成人スクール(有料)	13:15~13:45 成人スクール(有料)	13:30~14:15 ガイダンス/ ステップアップ プログラム		13:30~14:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	13:45~14:15 すいずいプール 中谷 信博	13:15~14:15 BAILA BAILA 釣 富美子	13:15~13:45 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	13:30~14:00 がんばれバクフライ 岸 秀樹	14:00~14:30 パワーヨガ 小黒 まどか	13:00~13:30 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	14:00~14:30 パワーヨガ 小黒 まどか	14:00~14:30 パワーヨガ 小黒 まどか	
14:15~15:00 BAILA BAILA 釣 富美子	14:45~15:45 成人スクール(有料)	14:00~14:30 かんたん青泳ぎ 高田 伸子	14:30~15:30 ヨガ 太極拳 三浦 菊栄	14:30~15:00 がんばれバクフライ 岸 秀樹	14:00~14:30 成人スクール(有料)	14:30~15:15 パワーヨガ 佐野 千富	14:00~15:00 初心 弓指 有正	14:15~15:45 成人スクール(有料)	14:30~15:00 ヨガ 小黒 まどか		14:30~15:00 エクササイズ 釣 富美子	14:30~15:00 成人スクール(有料)	14:30~15:00 スロース エクササイズ 釣 富美子	14:45~15:45 成人スクール(有料)	14:15~15:15 中級1 岸 秀樹	14:15~15:15 パワーヨガ 小黒 まどか	14:45~15:45 成人スクール(有料)	14:45~15:45 成人スクール(有料)	14:45~15:45 成人スクール(有料)	
15:15~15:45 B-RAMP ~女性限定~ 釣 富美子	15:15~15:45 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	15:00~16:00 中級1 高田 伸子	15:30~16:30 成人スクール(有料)	15:30~16:30 成人スクール(有料)	15:15~16:15 成人スクール(有料)	15:30~16:30 フラダンス 清水 栄子	15:15~16:15 成人スクール(有料)	15:15~16:15 成人スクール(有料)	15:15~16:00 パワーヨガ 小黒 まどか		15:15~16:00 成人スクール(有料)	15:15~16:15 成人スクール(有料)	15:15~16:15 成人スクール(有料)	15:15~16:15 成人スクール(有料)	15:15~16:15 成人スクール(有料)	15:15~16:15 成人スクール(有料)	15:15~16:15 成人スクール(有料)	15:15~16:15 成人スクール(有料)	15:15~16:15 成人スクール(有料)	15:15~16:15 成人スクール(有料)
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)	16:00~17:00 中級2 弓指 有正	16:00~17:00 成人スクール(有料)	16:00~17:00 成人スクール(有料)	16:00~17:00 成人スクール(有料)	16:15~17:00 フラダンス 清水 栄子	16:15~17:00 成人スクール(有料)	16:15~17:00 成人スクール(有料)	16:15~17:00 フラダンス 小黒 まどか		16:15~17:00 成人スクール(有料)	16:15~17:00 成人スクール(有料)	16:15~17:00 成人スクール(有料)	16:00~16:30 成人スクール(有料)	16:00~16:30 成人スクール(有料)	16:00~16:30 成人スクール(有料)	16:00~16:30 成人スクール(有料)	16:00~16:30 成人スクール(有料)	16:00~16:30 成人スクール(有料)	16:00~16:30 成人スクール(有料)
18:45~19:00 ストレッチ	18:45~19:00 成人スクール(有料)	18:45~19:00 成人スクール(有料)	18:45~19:00 成人スクール(有料)	18:45~19:00 成人スクール(有料)	18:45~19:00 成人スクール(有料)	18:45~19:00 成人スクール(有料)	18:45~19:00 成人スクール(有料)	18:45~19:00 成人スクール(有料)	18:45~19:00 成人スクール(有料)		18:45~19:00 成人スクール(有料)	18:45~19:00 成人スクール(有料)	18:45~19:00 成人スクール(有料)	18:45~19:00 成人スクール(有料)	18:45~19:00 成人スクール(有料)	18:45~19:00 成人スクール(有料)	18:45~19:00 成人スクール(有料)	18:45~19:00 成人スクール(有料)	18:45~19:00 成人スクール(有料)	18:45~19:00 成人スクール(有料)
19:30~20:15 MEGA DANZ KAKO	19:30~20:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	19:30~20:00 アクアダンベル 弓指 有正	19:30~20:00 ボディシェイパー 中谷 信博	19:30~20:00 成人スクール(有料)	19:30~20:00 成人スクール(有料)	19:15~20:00 ZUMBA 柴田 尚代	19:15~20:00 成人スクール(有料)	19:30~20:00 成人スクール(有料)	19:15~20:00 成人スクール(有料)		19:15~20:00 成人スクール(有料)	19:15~20:00 成人スクール(有料)	19:15~20:00 成人スクール(有料)	19:15~20:00 成人スクール(有料)	19:15~20:00 成人スクール(有料)	19:15~20:00 成人スクール(有料)	19:15~20:00 成人スクール(有料)	19:15~20:00 成人スクール(有料)	19:15~20:00 成人スクール(有料)	19:15~20:00 成人スクール(有料)
20:30~21:00 ステップ初級 KAKO	21:00~21:30 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	20:30~21:00 マスターズ 岸 秀樹	20:15~21:00 ボディシェイパー 中谷 信博	20:15~21:00 成人スクール(有料)	20:30~21:00 成人スクール(有料)	20:30~21:00 ヨガ 酒井 友見	20:30~21:00 成人スクール(有料)	20:30~21:00 成人スクール(有料)	20:30~21:00 成人スクール(有料)		20:30~21:00 成人スクール(有料)	20:30~21:00 成人スクール(有料)	20:30~21:00 成人スクール(有料)	20:30~21:00 成人スクール(有料)	20:30~21:00 成人スクール(有料)	20:30~21:00 成人スクール(有料)	20:30~21:00 成人スクール(有料)	20:30~21:00 成人スクール(有料)	20:30~21:00 成人スクール(有料)	20:30~21:00 成人スクール(有料)
21:15~22:00 BAILA BAILA 森 さとみ	21:15~22:00 成人スクール(有料)	21:15~22:00 成人スクール(有料)	21:15~22:00 成人スクール(有料)	21:15~22:00 成人スクール(有料)	21:15~22:00 成人スクール(有料)	21:15~22:00 成人スクール(有料)	21:15~22:00 成人スクール(有料)	21:15~22:00 成人スクール(有料)	21:15~22:00 成人スクール(有料)		21:15~22:00 成人スクール(有料)	21:15~22:00 成人スクール(有料)	21:15~22:00 成人スクール(有料)	21:15~22:00 成人スクール(有料)	21:15~22:00 成人スクール(有料)	21:15~22:00 成人スクール(有料)	21:15~22:00 成人スクール(有料)	21:15~22:00 成人スクール(有料)	21:15~22:00 成人スクール(有料)	21:15~22:00 成人スクール(有料)
22:00 森 さとみ	22:00 成人スクール(有料)	22:00 成人スクール(有料)	22:00 成人スクール(有料)	22:00 成人スクール(有料)	22:00 成人スクール(有料)	22:00 成人スクール(有料)	22:00 成人スクール(有料)	22:00 成人スクール(有料)	22:00 成人スクール(有料)		22:00 成人スクール(有料)	22:00 成人スクール(有料)	22:00 成人スクール(有料)	22:00 成人スクール(有料)	22:00 成人スクール(有料)	22:00 成人スクール(有料)	22:00 成人スクール(有料)	22:00 成人スクール(有料)	22:00 成人スクール(有料)	22:00 成人スクール(有料)

■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です。

■フロア 月、火、水、金 10:20~サーキットトレーニングは、9:50~風除室にて参加カードを配布致します。

■月、火、水、金、土 18:45~ストレッチ・ストレッチャーは、WEB予約対象外となります。

■シェイプTIME・ガイダンス・ステップアッププログラムは初心者の方もご参加いただけます。

初級 調整系 自社オリジナル ダイエットスクール ファン系  
ダンス系 カルチャー系 マシン操作レクチャー 泳法系

■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致します。

■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。

■プールレッスンは、レッスン開始5分前よりコース変更を行います。

■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とさせていただきます。

■(月)20:15~マスターズ 12名以上の場合3コース利用させていただきます。

### スタジオ入場方法

①レッスン開始30分前 (WEB予約終了)

- ジムエリア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となります。

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横に抽選カードを設置しますので前から順番に取りください。

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スタジオに移動し、レッスン参加の準備をお願いいたします。

③抽選後、当日枠にまだ空きがある場合

- ジムエリア入口の上に、残りの人数分のマグネットを設置いたします。
- マグネットがなくなり次第、定員となり終了となります。