

アクトス神戸藤原台 スタジオ・プールタイムスケジュール

2024年10月～改訂

10:00	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&多目的室	プール	スタジオ	フロア&多目的室	プール	スタジオ	フロア&多目的室	プール		スタジオ	フロア&多目的室	プール	スタジオ	フロア&多目的室	プール	スタジオ	フロア&多目的室	プール
10:15~11:15	スタジオ			スタジオ			スタジオ				スタジオ			スタジオ			スタジオ		
30	ピラティス ERIKO	11:00~11:30 ガイダンス①		ヨガ 松谷 真由美	11:00~11:30 ガイダンス②		ヨガ 松原 加奈子	11:00~11:30 ガイダンス①			ヨガ 吉田 寛子	11:00~11:30 ガイダンス②		ヨガ 松田 直子	11:00~11:30 ガイダンス①		サンデー バラエティ30・45 館内掲示・HPを ご確認ください		
11:00																			
30	Enjoy★RAMP 石井 聡一郎	12:00~12:30 アクアピクス 村上 真衣		ダンス初級 吉岡 麻子			ステップ初級 松原 加奈子				バトルミックス 山口 敦子	11:30~12:00 アクアダンベル 村上 真衣					フラダンス 山本 貴枝子		アクアピクス 山口 敦子
12:00																			
30	ストレッチボール スタッフ	12:45~13:15 スイスイクロール 村上 真衣		エアロピクス初級 石井 聡一郎	12:15~13:00 成人スクール(有料) 中級 村上 真衣		エアロピクス初級 松原 加奈子	12:00~12:30 アクアピクス 石井 聡一郎			太極拳 政岡 ゆき	12:15~12:45 スイム600 村上 真衣		エアロピクス初級 戸田 ひとみ	12:15~13:00 ガイダンス②		エアロピクス初級 山口 敦子	13:00~13:30 ガイダンス①	
13:00																			
30	BAILA BAILA 戸田 ひとみ	13:30~14:00 かんたん背泳ぎ 村上 真衣		フラダンス 小西 定子	13:15~14:00 アクアピクス 久田 圭一		ヨガ 山路 佳子	13:00~13:45 かんたんバタフライ 石井 聡一郎			ポティコン 渡邊 康成	13:30~14:00 ガイダンス①		ポティコン スタッフ	13:15~13:45 ガイダンス②		ヨガ 下迫 典子	13:15~14:00 ガイダンス①	
14:00																			
30	ヨガ 時松 岳哲	15:00~15:30 ガイダンス①		ピラティス 山路 佳子	14:30~15:30 かんたん平泳ぎ 久田 圭一		エアロピクス初級 松谷 真由美	14:00~14:45 成人スクール(有料) 初級 久田 圭一			ヨガ 山路 佳子	14:30~15:30 ガイダンス②		ヨガ 京博 信子	14:00~15:00 ガイダンス①		ポティシェイパー 久田 圭一	14:15~14:45 ガイダンス②	
15:00																			
30	エアロピクス初級 時松 岳哲	15:40~16:25 運動塾		ヨガ 浜田 薫	15:00~15:30 スイミングスクール		ヨガ 松谷 真由美	15:00~15:30 スイミングスクール			ピラティス 山路 佳子	15:45~16:30 スイミングスクール					ストレッチボール 久田 圭一	15:00~15:30 ガイダンス②	
16:00																			
30																			
17:00																			
30																			
18:00																			
30																			
19:00																			
30	ヨガ 山路 佳子	19:00~19:30 ガイダンス②		ヨガ 濱田 薫	16:05~16:50 スイミングスクール		ピラティス 松谷 真由美	15:40~16:25 スイミングスクール			ピラティス 山路 佳子	19:15~20:00 スイミングスクール		ヨガ 下迫 典子	19:00~19:30 ガイダンス①		スタジオ入場方法		
20:00																			
30	ピラティス 山路 佳子	20:15~21:00 ガイダンス①		BAILA BAILA 戸田 ひとみ	17:30~18:30 キッズダンス		ピラティス 植森 砂由見	18:00~18:45 運動塾			エアロピクス初級 森 万佐子	20:30~21:00 ガイダンス②		ヨガ 下迫 典子	20:30~21:00 ガイダンス①		①レッスン開始25分前		
21:00																			
30																			
22:00																			
30																			

●レッスン開始25分前よりスタジオ抽選札を配布いたします。 ●都合により、急遽クラスを変更する場合がございます。ご了承ください。 ●トレーニングシューズ不要のレッスンです。 ●ガイダンスはジムエリアにて実施致します。

●安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。 ●バラエティの内容は、毎月掲示板にて掲示いたしますのでご確認ください。 ●初の方でもご参加頂きやすいレッスンです。

スイミングスクール

スイミングスクール

成人パーソナル(有料)

ファミリーコース

スタジオ入場方法

①レッスン開始25分前
・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
・当日枠が余っている場合のみスタジオ入口横に抽選札を設置しますので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、定員となります。