

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

2025年1月～改訂

	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	休館日	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
10:00	10:15~11:15			10:15~11:00			10:15~11:00				10:15~11:00			10:15~11:15			10:15~11:00		
30	ピラティス ERIKO			ヨガ 松谷 真由美			ヨガ 松原 加奈子				ヨガ 吉田 寛子			ヨガ 松田 直子			サンデー パラエティ30・45 館内掲示・HPを ご確認ください		
11:00	11:00~11:30			11:00~11:30			11:00~11:30				11:00~11:30			11:00~11:30			11:00~11:30		
30	ガイダンス①			ガイダンス②			ガイダンス①				ガイダンス②			ガイダンス①			ガイダンス②		
12:00	11:30~12:15			11:15~12:00			11:15~11:45				11:15~12:00			11:30~12:00			11:15~12:00		
30	Enjoy★RAMP 石井 聡一郎			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			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	12:00~12:30			12:15~13:00			12:00~12:30				12:15~13:15			12:15~13:00			12:15~13:00		
30	アクアピクス 村上 真衣			エアロピクス初級 石井 聡一郎			エアロピクス初級 松原 加奈子				アクアピクス 石井 聡一郎			エアロピクス初級 芦田 ひとみ			エアロピクス初級 山口 敦子		
13:00	12:30~13:00			13:00~13:30			13:00~13:30				12:45~13:15			13:00~13:30			13:00~13:30		
30	ストレッチボール スタッフ			成人スクール (有料) 中級 村上 真衣			スイスイクロール 石井 聡一郎				スイスイクロール 石井 聡一郎			スイスイ500 村上 真衣			13:15~14:00		
13:00	13:00~13:30			13:30~14:00			13:30~14:00				13:30~14:45			13:15~13:45			13:15~14:00		
30	かんたん背泳ぎ 村上 真衣			かんたんバタフライ 久田 圭一			成人スクール (有料) 初級 久田 圭一				かんたん背泳ぎ 村上 真衣			ヨガ スタッフ			14:00~15:00		
14:00	13:15~14:00			14:15~14:45			14:00~14:45				14:30~15:30			14:00~15:00			14:15~14:45		
30	かんたん平泳ぎ 村上 真衣			フラダンス 小西 定子			エアロピクス初級 松谷 真由美				フラダンス 山路 佳子			ヨガ 京博 信子			ポティシェイバー 久田 圭一		
14:00	14:30~15:30			15:00~15:30			15:00~15:30				15:00~15:30			15:00~15:30			15:00~15:30		
30	ヨガ 時松 岳哲			ピラティス 山路 佳子			ヨガ 松谷 真由美				ヨガ 山路 佳子			ヨガ 山路 佳子			15:00~15:30		
15:00	15:00~15:30			15:40~16:25			15:40~16:25				15:40~16:30			15:40~16:30			16:20~17:30		
30	ガイダンス①			運動塾			運動塾				運動塾			運動塾			キッズダンス		
16:00	15:45~16:30			16:05~16:50			16:05~16:50				16:00~18:45			16:00~18:45			17:30~18:30		
30	エアロピクス初級 時松 岳哲			ヨガ 浜田 薫			キッズダンス				18:00~18:45			18:00~18:45			キッズダンス		
16:00	16:00~16:30			16:15~17:15			16:15~17:15				19:00~19:30			19:00~19:30			19:00~19:30		
30	スイミングスクール			スイミングスクール			スイミングスクール				スイミングスクール			スイミングスクール			スイミングスクール		
17:00	16:45~17:30			17:30~18:30			17:30~18:30				19:00~19:30			19:00~19:30			19:00~19:30		
30	スイミングスクール			スイミングスクール			スイミングスクール				成人パドル(有料)			成人パドル(有料)			成人パドル(有料)		
18:00	17:30~18:30			18:00~18:45			18:00~18:45				19:15~20:00			19:15~20:15			19:15~20:00		
30	スイミングスクール			運動塾			運動塾				ピラティス 山路 佳子			ピラティス 下迫 典子			ピラティス 山路 佳子		
19:00	18:00~18:45			19:00~19:30			19:00~19:30				19:15~20:00			19:15~20:15			19:15~20:15		
30	スイミングスクール			運動塾			運動塾				エアロピクス初級 森 万佐子			エアロピクス初級 森 万佐子			エアロピクス初級 森 万佐子		
19:00	19:00~19:30			19:15~20:15			19:15~20:15				19:15~20:00			19:15~20:15			19:15~20:15		
30	スイミングスクール			スイミングスクール			スイミングスクール				ピラティス 山路 佳子			ピラティス 下迫 典子			ピラティス 山路 佳子		
20:00	19:00~19:30			19:30~20:00			19:30~20:00				19:30~20:15			19:30~20:15			19:30~20:15		
30	ガイダンス②			キッズダンス			キッズダンス				エアロピクス初級 久田 圭一			エアロピクス初級 久田 圭一			エアロピクス初級 久田 圭一		
20:00	19:30~20:00			19:30~20:15			19:30~20:15				20:15~21:00			20:15~21:15			20:15~21:00		
30	スイミングスクール			スイミングスクール			スイミングスクール				ヨガ 森 万佐子			ヨガ 森 万佐子			ヨガ 森 万佐子		
21:00	20:15~20:45			20:30~21:00			20:30~21:00				20:30~21:00			20:30~21:00			20:30~21:00		
30	アクアピクス 久田 圭一			かんたん背泳ぎ&クロール 渡邊 康成			かんたん背泳ぎ&クロール 渡邊 康成				20:30~21:00			20:30~21:00			20:30~21:00		
21:00	20:30~21:00			1・3・5週目 背泳ぎ 2・4週目 クロール			1・3・5週目 背泳ぎ 2・4週目 クロール				21:00~21:30			21:00~21:30			21:00~21:30		
30	スイスイパラエティ 久田 圭一			成人パドル(有料)			成人パドル(有料)				ストレッチボール 久田 圭一			ストレッチボール 久田 圭一			ストレッチボール 久田 圭一		
22:00	21:00~21:30			1月: バタフライ 2月: クロール 3月: 背泳ぎ			1月: バタフライ 2月: クロール 3月: 背泳ぎ				19:00~19:30			19:00~19:30			19:00~19:30		
30	成人パドル(有料)			成人パドル(有料)			成人パドル(有料)				19:15~20:00			19:15~20:15			19:15~20:00		
30	成人パドル(有料)			成人パドル(有料)			成人パドル(有料)				20:00~21:30			20:00~21:30			20:00~21:30		

スイミングスクール

スイミングスクール

成人パドル(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。

●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、急速クラスを変更する場合がございます。ご了承ください。 ●初～二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。 ●パラエティの内容は、毎月掲示板にて掲示いたしますのでご確認ください。 ●初～での方もご参加頂きやすいレッスンです。