

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2月～改訂

10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30 22:00 30	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	スタジオ	フロア&多目的室	プール
10:15~11:15																					
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 バラエティ30・45 館内掲示・HPを ご確認ください					
11:00		11:00~11:30 ガイダンス①			11:00~11:30			11:00~11:30			11:00~11:30			11:00~11:30		11:00~11:30					
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			フラダンス 山本 貴枝子			11:15~12:00 ガイダンス②					
12:00		12:00~12:30 アクアピクス 村上 真衣			12:00~12:30			12:00~12:30			12:00~12:30			12:00~12:30		12:00~12:30					
30	ストレッチボール スタッフ			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			太極拳 政岡 ゆき			エアロピクス初級 山口 敦子			12:15~13:00					
13:00		12:45~13:15 かんたん背泳ぎ 村上 真衣			12:15~13:00			12:45~13:15			13:00~13:30			12:15~13:00		12:15~13:00					
30	BAILA BAILA 芦田 ひとみ			フラダンス 小西 定子			エアロピクス初級 松谷 真由美			ZUMBA 足立 佳奈			エアロピクス初級 山口 敦子			13:00~13:30					
14:00		13:30~14:00 かんたん平泳ぎ 村上 真衣			13:00~13:30			13:00~13:30			13:30~14:30			13:00~13:30		13:00~13:30					
30	ヨガ 時松 岳哲			ピラティス 山路 佳子			ヨガ 松谷 真由美			ピラティス 山路 佳子			ヨガ 京傳 信子			13:15~14:00					
15:00		15:00~15:30 ガイダンス①			15:00~15:30			15:00~15:30			15:00~15:30			15:00~15:30		15:00~15:30					
30	エアロピクス初級 時松 岳哲			キッズダンス 浜田 薫			キッズダンス			キッズダンス			キッズダンス			14:00~15:00					
16:00		16:40~17:25 運動塾			16:05~16:50			16:40~17:25			16:40~17:25			16:05~16:50		16:20~17:30					
30					16:15~17:15									16:15~17:15							
17:00					17:30~18:30									17:30~18:30							
30					18:00~18:45									18:00~18:45							
18:00					19:00~19:30									19:00~19:30							
30					19:00~19:30									19:00~19:30							
19:00		19:00~19:30 ガイダンス②			19:15~20:15									19:15~20:15							
30	ヨガ 山路 佳子			BAILA BAILA 芦田 ひとみ			エアロピクス初級 松谷 真由美			エアロピクス初級 森 万佐子			ヨガ 下迫 典子			19:15~20:15					
20:00		20:15~20:45 アクアピクス 久田 圭一			20:30~21:00			20:15~20:45			20:15~21:15			20:30~21:15		20:30~21:00					
30	ピラティス 山路 佳子			エアロピクス初級 芦田 ひとみ			エアロピクス初級 松谷 真由美			ヨガ 森 万佐子			ヨガ 下迫 典子			20:30~21:00					
21:00		21:00~21:30 スイスイバラエティ 久田 圭一			20:30~21:00			21:00~21:30			21:00~21:30			21:00~21:30		21:00~21:30					
30					1・3・5週目 背泳ぎ 2・4週目 クロール																
22:00																					
30																					

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。

- 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。
- 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。
- 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。
- 初めての方でもご参加頂きやすいレッスンです。