## 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

	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 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 10:00
	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	<i>₽== .</i> 7	<b>ジ</b> ヨガ	<b>⋑</b> ヨガ		ಶಿ ∋ಸ		サンデー パラエティ30・45 30
	ピラティス				·	<b>≫</b> ∃ガ	館内掲示・HPを
11:00	ERIKO 11:00~11:30	松谷 真由美 11:00~11:30	松原 加奈子 11:00~11:30		吉田 寛子 11:00~11:30	松田 直子 11:00~11:30	ご確認下さい 11:00~11:30 11:00 11:00
	ガイダンス①	11:15~12:00 ガイダンス②	11:15~11:45 <b>♥</b> ガイダンス①		11:15~12:00 ガイダンス②	ガイダンス①	11:15~12:00 ガイダンス②
30	11:30~12:15	ダンス初級	ステップ初級		バトルミックス		フラダンス アクアピクス 30
	Enjoy★RAMP 12:00~12:30	吉岡 麻子	<b>松原 加奈子</b> 12:00~12:45 12:00~12:30		アクアダンベル → 山口 敦子	グ	山□ 敦子
12:00	石井 聡一郎 アクアピクス	12:15~13:00 12:15~13:15			村上 真衣 12:15~13:15 12:15~12:45	松田 直子 11:00~11:30 イミングスク	12:00
	12:30~13:00	*************************************	エアロビクス初級 ▽ 石井 聡一郎		スイム500		
30	ストレッチポール 12:45~13:15	エアロビクス初級(有料)	松原 加奈子 12:45~13:15		太極拳村上真衣	エアロビクス初中級	エアロピクス初級 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30
40.00		石井 聡一郎 13:00~13:30 中級	13:00~13:45 13:00~13:30 <mark>スイスイクロール</mark>		政岡 ゆき 13:00~13:30	芦田 ひとみ 13:00~13:30 ル	山□ 敦子 13:00~13:30
13:00	13:15~14:15 ガイダンス② 対上 真衣 13:30~14:00	13:15~14:15 対 対上 真衣	●ガイダンス②		ガイダンス①	13:15~13:45	13:15~14:00 ガイダンス①
30	13:30~14:00	ガイダンス① 13:30~14:00	13:30~14:30		13:30~14:15	↑ガイダンス② ★ディコン	ガ1タクスU <b>3</b> 0
30	BAILA BAILA かんたん平泳ぎ	フラダンス	山路 佳子 成人スクール		ZUMBA	スタッフ	
14:00	芦田 ひとみ	小西 定子 久田 圭一	14:00~14:45 (有料) 初級		足立 佳奈	14:00~15:00	下迫 典子   14:00
		14:15~14:45	エアロビクス初級 ス田 圭一			S an ス	14:15~14:45
30	14:30~15:30	14:30~15:30 かんたんパタフライ	松谷真由美		14:30~15:30		ボディシェイパー 30
	15:00~15:30	<u>ス田 圭</u> ピラティス 15:00~15:30	15:00~15:30		<b>⊗</b> ピラティス 15:00~15:30	京傳 信子 15:00~15:30	
15:00		ピラティス 15:00~15:30 M			M		15:00
	時松 岳哲 ガイダンス① □ □ □ □	山路 佳子 ガイダンス②	3ガ ※ガイダンス①  W		山路 佳子 ガイダンス②	ガイダンス①	ストレッチボール グガイダンス②
30	15:45~16:30 15:40~16:25 <b></b>	ス	大   大   大   大   大   大   大   大   大   大	1+	15:45~16:30 <b>Z</b>	グ	30
	T70407 7048			休			
16:00	運動塾	16:05~16:50 16:15~17:15	運動塾	公山			16:20~17:30
	時松 岳哲	<b>3</b> ヨガ 16:15∼17:15	運動塾	館	山路 佳子 │	1	
30	16:40~17:25	浜田 薫 キッズダンス					30
17:00	運動塾	+9,29,72		H		ル	キッズダンス 17:00
11.00	運動塾   グ						
30		17:30~18:30   <b>ス</b>			<i>  ド</i>		30
18:00	ク	+ッズダンス <b>ク</b>	18:00~18:45				18:00
			運動塾				
30		│			<b>/ク </b>		│ スタジオ入場方法 │
	19:00~19:30 JV	19:00~19:30 JV	19:00~19:30		19:00~19:30	19:00~19:30	プレッスン開始25分前
19:00	19:15~20:00	19:15~20:15 ガイダンス①			19:15~20:00	19:15~20:15	┃┃・ジムエリア入口に該当レッスンのWEB予約状況を┃
	ガイダンス②	ずガイダンス①	<b>♥</b> ガイダンス①		ガイダンス① エアロビクス初級	*ガイダンス② <b>人</b>	ポードにて設置。 ※定員の場合は当日参加枠はなしとなります。
30	ヨガ	BAILA BAILA				37	
20:00	山路佳子	芦田 ひとみ			森万佐子	下追典子	<mark>②抽選カードの設置と抽選方法</mark>   ・当日枠が余っている場合のみスタジオ入口横に
20.00	20:15~21:00 20:15~20:45		20:15~20:45		20:15~21:15		
30	<b>20:30~21:00</b> アクアピクス	20:30~21:15 20:30~21:00 20:30~21:00	ボティコン 20:30~21:00		20:30~21:00	20:30~21:15 20:30~21:00	
	カイダンス① 久田 圭一	エアロビクス初中級 ガイダンス② <b>おんたん</b> 背泳ぎ&クロール	<u> </u>		<b>人</b>	<b>Ў</b> パワーヨガ <b>Ў</b> ガイダンス①	┃┃ 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
21:00	21:00~21:30	渡邊 康成	21:00~21:30		森万佐子		行い、番号をお呼びする順で空き番号に
	スイスイパラエティ		ストレッチポール			下迫典子	マグネットを置きスタシオに移動し、     レッスン参加の準備をお願します。
30	久田 圭─	1・3・5週目 背泳ぎ	Am ±-V				
	1月:バタフライ	2・4週目	<b>ル </b>			有	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
22:00	1月:ハダフライ 2月:クロール	クロール				料	・ソムエリア人口の上に、残りの人数方の   マグネットを設置いたします。
	3月:背泳ぎ				有料		マグネットがなくなり次第、定員となります。
30				<u> </u>			

●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。

xilos 神戸藤原台

- ●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
- ●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。
  - ●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。
- ▶ トレーニングシューズ不要のレッスンです。
- 初めての方でもご参加頂き易いレッスンです。
- ●ガイダンスはジムエリアにて実施致します。