

# 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4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		ヨガ 松谷 真由美	11:00~11:30		ヨガ 松原 加奈子	11:00~11:30		ヨガ 吉田 寛子	11:00~11:30		ヨガ 松田 直子	11:00~11:30		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		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		11:00~11:30			
30	太極拳 品川 仁志		12:00~12:30	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		太極拳 政岡 ゆき		11:15~12:00	フラダンス 山本 貴枝子		アクアピクス 山口 敦子	
12:00		アクアピクス 村上 真衣			12:15~13:15			エアロピクス初級 松原 加奈子			12:15~13:15		エアロピクス初級 山口 敦子		12:15~13:00	エアロピクス初級 山口 敦子			
30		12:45~13:15		Enjoy★RAMP 石井 聡一郎		成人スクール (有料) 中級 村上 真衣				ZUMBA 足立 佳奈	13:00~13:30		エアロピクス初級 戸田 ひとみ		13:00~13:30				
13:00		13:00~13:30			13:00~13:30			ウォーキング ガイダンス②			13:00~13:30			13:15~13:45		13:15~14:00			
30	BAILA BAILA 芦田 ひとみ	13:30~14:00		フラダンス 小西 定子		成人スクール (有料) 初級 久田 圭一				SHAPE×BOX 渡邊 康成	14:30~15:30			14:00~15:00		14:00~15:30			
14:00		14:30~15:30			14:30~15:30						14:30~15:30			14:00~15:00		14:15~14:45			
30	ヨガ 時松 岳哲	15:00~15:30		ピラティス 山路 佳子	15:00~15:30		エアロピクス初級 松谷 真由美	15:00~15:30			15:00~15:30			15:00~15:30		15:00~15:30			
15:00		ガイダンス①			15:00~15:30			ヨガ 松谷 真由美	15:00~15:30					15:00~15:30		15:00~15:30			
30		15:40~16:25			16:05~16:50						15:40~16:25			15:40~16:30		16:15~17:15			
16:00	エアロピクス初級 時松 岳哲	運動塾		ヨガ 浜田 薫	16:15~17:15						運動塾			16:40~17:25		キッズダンス			
30		16:40~17:25			17:30~18:30						18:00~18:45					17:30~18:30			
17:00		19:00~19:30			19:00~19:30						19:00~19:30					19:00~19:30			
30		19:00~19:30			19:15~20:15						19:00~19:30					19:00~19:30			
19:00		19:15~20:00			19:15~20:15						19:15~20:00					19:15~20:15			
30	ヨガ 山路 佳子	ガイダンス②		BAILA BAILA 芦田 ひとみ							19:15~20:00				19:15~20:15				
20:00		20:15~21:00			20:30~21:00						20:15~20:45					20:30~21:00			
30	ピラティス 山路 佳子	ガイダンス①			20:30~21:00						20:30~21:00				20:30~21:00				
21:00		21:00~21:30			21:00~21:30						21:00~21:30					21:00~21:30			
30		21:00~21:30			21:00~21:30						21:00~21:30					21:00~21:30			
22:00		4月:平泳ぎ 5月:バタフライ 6月:クロール			1・3・5週目 背泳ぎ 2・4週目 クロール														

- 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。
- 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。
- トングシューズ不要のレッスンです。
- 初の方でもご参加頂きやすいレッスンです。
- ガイダンスはジムエリアにて実施致します。

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。
- 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。