

アクトス明石魚住

スタジオ・プールプログラム週間予定表

2025年1月～

	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
10:00																			
10:25~10:55	エアロビクス 初級 佐野 千富	10:15~ ガイダンス		エアロビクス 初級 阿部 睦月		10:45~11:15 アクアZUMBA 三谷 恵子	10:30~11:00	10:45~11:15 エアロビクス 初級 釣 富美子	女子筋トレ部~美原編 【有料】	10:30~11:00	10:45~11:15 アクアウォーキング 高野 仁美	10:30~11:00	10:30~11:00	10:30~11:00	10:45~11:15 ZUMBA 小林 奈津子	10:15~11:30	10:30~ ガイダンス	パーソナル ビューティ	10:30~ ガイダンス
11:00																			
11:15~12:00	ヨガ 佐野 千富	11:30~ ステップアップ		ヨガ 畑 ゆかり	11:30~ ガイダンス		11:30~12:00	11:30~12:15	11:30~12:00	11:30~12:00	11:30~12:00	11:30~12:00	11:30~12:00	11:15~11:45	11:15~11:45	11:35~12:05	11:30~12:00	11:30~12:00	11:30~12:00
12:00																			
12:15~12:30	シェイプTIME		12:15~12:45	12:15~13:15															
12:30			12:15~12:45	12:15~13:15															
13:00																			
13:30~14:00	ZUMBA 三谷 恵子	13:30~ ガイダンス		13:30~14:00	13:30~14:00														
14:00																			
14:20~14:50	ボディシェイパー 山田 由起	14:30~ ステップアップ		14:15~14:45	14:30~ ガイダンス														
15:00																			
15:30			15:30~19:10	15:30~18:00	15:30~19:10														
16:00			スイミングスクール	運動能力向上塾	スイミングスクール														
16:30																			
17:00			17:00~ ガイダンス																
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30~19:45	シェイプTIME	19:15~ ガイダンス		19:30~20:15	19:30~20:15														
20:00																			
20:30	ボディコン 千飯 智加	20:00~ ステップアップ		ZUMBA 三谷 恵子	19:30~ ステップアップ														
21:00																			
21:15	夜の部~登録制 ビューティー トレーニング 釣 富美子	20:45~21:15	20:45~21:15	20:30~21:00	20:30~ ガイダンス														
22:00																			

■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。
 ■都合により、クラスを変更する場合があります。
 ■スタジオ参加には参加番号が必要となります。WEB予約締切終了よりスタジオ出入口にて配布致します

【筋力Upクラス】 ※筋力向上を目的とした方にもオススメです★

【リラックスクラス】 ※体の歪みを調整し、自律神経を整えるクラス★

【体力Upクラス】 ※リズムに合わせて楽しく身体を動かすので初心者の方にもオススメです★

【初心者クラス】 ※シェイプタイムとは…体幹トレーニング、ストレッチポール、チューブを使い体力向上していくクラスです★

《ガイダンス》
 ジムのマナー案内、マシンの使用方法や運動の方法を30分でご案内致します

《ステップアップ》
 ガイダンスを受講した方対象とし、メニューを提案致します

※フロントにて完全予約制
 ☎078-941-5546

担当
 1,2,4,5週目 吉田 麗子
 3週目 山元 理恵