

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 女子筋トレ部~美原編	10:45~11:15 アクアウォーキング		ヨガ 浦野 ゆかり	10:30~ ステップアップ	10:30~11:00 アクアビクス スタッフ		10:30~12:30		10:15~11:30 パーソナル ビューティ			
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 スロー エクササイズ 釣 富美子	11:30~12:00 はじめてスイム 干飯 智加		11:30~12:00 エアロビクス 初級 近藤 裕美	11:30~ ガイダンス	11:15~11:45 クロール・背泳ぎ 有本 泰規		11:35~12:05 運動能力向上塾		11:30~12:00 釣 富美子 ~登録制~			
12:00																			
12:15~12:30	シェイプTIME		12:15~12:45 アクアビクス 干飯 智加	12:15~13:15 女子筋トレ部			12:45~13:00 シェイプTIME			12:30~13:00 平泳ぎ・バタフライ 有本 泰規									
13:00																			
13:30~14:00	ZUMBA 三谷 恵子	13:30~ ガイダンス		13:30~14:00 ボディコン 齋藤 奈々	13:30~ ステップアップ		13:15~14:00 有料成人 スイミング スクール 【初級】 担当:森			13:15~13:30 シェイプTIME		13:15~14:15 有料成人 スイミング スクール 【中級】 担当:森				13:00~13:45 パラエティ45			
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 B-RAMP ~女性限定~ 吉田 麗子	14:30~ ガイダンス		14:15~15:00 ダンス初級 溝口 幸穂	14:30~ ステップアップ		13:45~14:15 スロー エクササイズ 釣 富美子	14:30~ ガイダンス	14:35~15:20 BAILA BAILA 釣 富美子		14:15~14:45 エアロビクス 初級 山田 由起		14:00~14:45 ヨガ 西田 登喜			
15:00																			
15:30~19:10			スイミングスクール																
16:00																			
16:15~17:15																			
16:30~18:30																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45																			
17:00																			
17:00~17:45				</															