

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4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	
10:25~10:55 エアロピクス 初級 佐野 千富	10:15~ ガイダンス		10:30~11:00 AERO×BOX I 阿部 睦月		10:45~11:15 アクアZUMBA 三谷 恵子	10:45~11:15 エアロピクス 初級 釣 富美子	10:30~11:00 女子筋トレ部~ 【有料】	10:45~11:15 アクアウォーキング 高野 仁美		10:30~11:15 ヨガ 浦野 ゆかり	10:30~ ステップアップ	10:30~11:00 アクアピクス 干飯 智加	10:45~11:15 ZUMBA 小林 奈津子	10:30~12:30 スイミング スクール	10:00~12:30	10:15~11:30 パーソナル ビューティ 釣 富美子 ~登録制~	10:30~ ガイダンス	10:45~11:15 アクアピクス 有本 泰規	
11:15~12:00 ヨガ 佐野 千富	11:30~ ステップアップ	11:00~11:30 アクアピクス 阿部 睦月	11:15~12:00 ヨガ 畑 ゆかり	11:30~ ガイダンス		11:30~12:15 スロー エクササイズ 釣 富美子	11:30~12:15 【有料】	11:30~12:00 クロール・背泳ぎ 干飯 智加		11:30~12:00 エアロピクス 初級 近藤 裕美	11:30~ ガイダンス	11:15~11:45 平泳ぎ・バタフライ 有本 泰規	11:35~12:05 ステップ初級 小林 奈津子	11:30~12:00 運動能力向上塾			11:30~ ステップアップ	11:30~12:00 はじめてスイム スタッフ	
12:15~12:30 シェイプTIME			12:15~13:15 女子筋トレ部 【有料】			12:45~13:00 シェイプTIME		13:00~14:00 有料成人 スイミング スクール 【初級】 担当:森		12:30~13:00 【有料】						13:00~13:45 パラエティ45 担当は掲示、HPを ご確認ください	13:30~ ガイダンス		
13:15~14:00 ZUMBA 三谷 恵子	13:30~ ガイダンス		13:30~14:00 SHAPE×BOX 干飯 智加	13:30~ ステップアップ		13:15~14:00 ピラティス 東 美香		14:15~15:00 ダンス初級 溝口 幸穂		13:15~13:30 シェイプTIME						14:00~14:45 ヨガ 西田 登喜	14:30~ ステップアップ		
14:20~14:50 power×BOX 干飯 智加	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		14:30~ ステップアップ				13:45~14:15 スロー エクササイズ 釣 富美子	13:30~ ステップアップ					14:15~14:45 AERO×BOX I 山田 由起	15:00~15:15 シェイプTIME		
		15:30~19:10 スイミング スクール	15:30~18:00 運動能力向上塾		15:30~19:10 スイミング スクール					14:35~15:20 BAILA BAILA 釣 富美子	14:30~ ガイダンス					15:45~16:30 運動能力向上塾			
	17:00~ ガイダンス					16:15~17:15 HIPHOP ダンス ~登録制~				16:30~18:30 ジュニアダンス スクール ~登録制~	17:00~ ガイダンス					15:00~15:30 AEROSTER X 溝口 幸穂			
19:00~19:45 ヨガ 酒井 友見	19:15~ ガイダンス		19:30~20:15 ZUMBA 三谷 恵子	19:30~ ステップアップ		18:00~19:00 ジュニア ダンススクール ~登録制~				19:30~20:15 ピラティス 東 美香	19:30~ ステップアップ					19:30~20:15 BAILA BAILA 溝口 幸穂	19:30~ ガイダンス		
20:00~20:30 SHAPE×BOX 干飯 智加	20:00~ ステップアップ		20:30~21:00 power×BOX 森本 愛斗	20:30~ ガイダンス		19:30~20:00 ステップ初級 釣 富美子	19:30~ ガイダンス			20:30~21:30 SALSATION® YOKO	20:00~ ガイダンス					20:45~21:45 ジュニア ダンススクール ~登録制~	20:30~20:45 シェイプTIME		
20:45~21:45 プチ ビューティ 釣 富美子 ~登録制~		20:45~21:15 すいすいクロール スタッフ	21:10~21:25 シェイプTIME			20:15~21:15 BAILA BAILA 釣 富美子	20:30~ ステップアップ			21:00~21:30 はじめてスイム スタッフ	20:30~21:30 ガイダンス								
										21:15~ ステップアップ									

■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り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★

担当
1,2,4,5週目 吉田 麗子
3週目 山元 理恵

《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

