

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10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 エアロビクス 初級 佐野 千富	10:15～ ガイダンス	10:30～11:00 はじめてスイム 山田 由起	10:30～11:00 power×BOX 山田 由起		10:45～11:15 アクアZUMBA 三谷 恵子	10:45～11:15 エアロビクス 初級 釣 富美子	10:30～11:00 【有料】 女子筋トレ部～腹筋編	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	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		11:15～11:30 アクアウォーキング 山田 由起	11:15～12:00			11:30～12:15 スロー エクササイズ 釣 富美子		11:30～12:00		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 背泳ぎ 干飯 智加	11:35～12:05 ステップ初級 小林 奈津子	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			12:30～13:15 SALSATION® RINA			12:30～12:45 シェイプTIME				12:30～13:00 【有料】 女子筋トレ部～美尻編						13:00～13:45 1・2週目 AERO×BOX I 森本 愛斗 3・4・5週目 フラダンス 大村 睦美		
13:15～14:00			13:30～14:00 SHAPE×BOX 干飯 智加		13:00～13:30 平泳ぎ 有本 泰規	14:00～14:45 ダンス初級 溝口 幸穂				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 【初級】 担当:森				14:00～14:45	13:30～ ガイダンス	
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			15:00～15:45 ピラティス 三谷 恵子				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	14:30～ スイミング スクール 【中級】 担当:森	14:15～14:45 AERO×BOX I 山田 由起	13:45～17:15	14:00～16:30	15:00～15:30 ヨガ スタッフ	14:30～ ステップアップ	
		15:30～19:10	15:30～18:00		15:30～19:10	16:15～17:15 HIPHOP ダンス ～登録制～				14:35～15:20 BAILA BAILA 釣 富美子	14:30～ ガイダンス	15:30～18:00	15:00～15:30 BAILA BAILA 溝口 幸穂	運動能力向上塾			15:00～15:15 シェイプTIME	
		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	18:00～19:00 ジュニア ダンススクール ～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	運動能力向上塾	スイミング スクール			担当 1,2,4,5週目 吉田 麗子 3週目 山元 理恵		
19:00～19:45 ヨガ 酒井 友見	19:15～ ガイダンス		18:45～19:15 power×BOX 有本 泰規			19:30～20:00 ステップ初級 釣 富美子	19:30～ ガイダンス			19:30～20:15 ピラティス 東 美香		20:00～ ガイダンス	20:00～20:15 BAILA BAILA 溝口 幸穂	19:30～ ガイダンス				
20:00～20:30 AERO×BOX I 森本 愛斗	20:00～ ステップアップ		20:30～20:45 シェイプTIME			20:15～21:15 BAILA BAILA 釣 富美子	19:45～シェイプTIME			20:30～21:15 SALSATION® YOKO		20:00～20:30 はじめてスイム 池田 陽翔	20:30～20:45 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 池田 陽翔	20:30～ ガイダンス				20:30～ ステップアップ	20:15～20:45 アクアZUMBA 三谷 恵子			21:15～ ステップアップ							
								21:00～21:30 はじめて4泳法 金高 凜空										

- 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★

📖

《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

