

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

2026年1月～

■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。



【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★

■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。



【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 複数枚提出

提案致します

※フロントにて完全予約制

