

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～

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 アクアビクス 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 アクアビクス 有本 泰規
11:15～12:00 ヨガ 佐野 千富	11:30～ ステップアップ	11:15～11:45 アクアダンベル 干飯 智加	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～ ガイダンス	11:30～12:00 クロール 星川 夢来		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	11:30～12:00		11:30～ ステップアップ	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		13:00～13:30 パタフライ 有本 泰規	12:30～12:45 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】 女子筋トレ部～美尻編						13:00～13:45 パラエティ 担当は掲示、HP をご確認ください		
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		14:00～14:45 ダンス初級 溝口 幸穂	13:30～ ガイダンス	13:30～14:00 有料成人 スイミング スクール 【初級】 担当:森		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	13:15～14:15 有料成人 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	14:00～14:45 ヨガ 西田 登喜	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	14:30～ ガイダンス		15:00～15:45 ピラティス 三谷 恵子	14:30～ ステップアップ	15:30～19:10		14:35～15:20 BAILA BAILA 釣 富美子	14:30～ ガイダンス	15:00～15:30 ヨガ スタッフ	15:45～16:30 BAILA BAILA 溝口 幸穂	運動能力向上塾	15:00～15:15 シェイプTIME	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	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～		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	15:30～18:00 運動能力向上塾	18:45～19:15 power×BOX 森本 愛斗			18:00 《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		
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			18:00～19:00 ジュニア ダンススクール ～登録制～		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	20:00～20:30 はじめてスイム 池田 陽翔	19:30～20:15 BAILA BAILA 溝口 幸穂	19:30～ ガイダンス		19:00 《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		
20:00～20:30 AERO×BOX I 森本 愛斗	20:00～ ステップアップ		19:30～20:15 ZUMBA 三谷 恵子	19:30～ ステップアップ		20:15～21:15 BAILA BAILA 釣 富美子	19:45～シェイプTIME	20:15～20:45 アクアZUMBA 三谷 恵子		20:30～21:15 SALSATION® YOKO		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			20:00 ※フロントにて完全予約制		
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	20:30～20:45 シェイプTIME	20:30～ ガイダンス			20:30～ ステップアップ	21:00～21:30 パタフライ・平泳ぎ 金高 凜空			21:15～ ステップアップ					21:00 ☎078-941-5546		

《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

■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★

