

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 はじめてスイム スタッフ	10:30~11:00 power×BOX 有本 泰規		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 【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 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	10:30~ ガイダンス	
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 森本 愛斗	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 エアロピクス 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	11:15~11:45 運動能力向上塾		11:15~11:45 はじめてスイム 向井 大智	11:30~ ステップアップ	
12:15~12:30 シェイプTIME			12:30~13:15 SALSATION® RINA			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:有本		12:30~13:00 【有料】 女子筋トレ部~美尻編	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:有本				12:15~12:45 power×BOX 向井 大智	13:00~13:45 1・2週目 AERO×BOX I 星川 夢来 3・4・5週目 フラダンス 大村 睦美	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		14:00~14:45 ダンス初級 溝口 幸穂	13:30~ 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	14:30~ ガイダンス	14:15~14:45 AERO×BOX I 山田 由起	13:45~17:15 運動能力向上塾	14:00~16:30 スイミングスクール	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 星川 夢来	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		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	15:30~19:10 スイミングスクール	15:00~15:30 ヨガ スタッフ			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~	17:00~ ガイダンス	17:00~ スイミングスクール	15:45~16:30 BAILA BAILA 溝口 幸穂					
19:00~19:30 AERO×BOX I 森本 愛斗	19:15~ ガイダンス		18:45~19:15 power×BOX 山田 由起			18:00~19:00 ジュニア ダンススクール ~登録制~				18:45~19:30 ヨガ TOYOKO			18:45~19:15 power×BOX 森本 愛斗					
19:45~20:15 power×BOX 干飯 智加	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		19:30~20:00 ステップ初級 釣 富美子	19:30~ ガイダンス	19:30~ シェイプTIME		19:45~20:30 SALSATION® YOKO	20:00~ ガイダンス	20:00~20:30 はじめてスイム 池田 陽翔	19:30~ ガイダンス					
20:45~21:45 プチ ビューティ 釣 富美子 ~登録制~		20:35~21:05 すいすいクロール 池田 陽翔	20:30~ ガイダンス	20:30~21:00 アクアダンベル 干飯 智加		20:15~21:15 BAILA BAILA 釣 富美子	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		20:45~21:45 ジュニア ダンススクール ~登録制~					

《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★