

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7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	
10:00																				
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	10:30~11:00 女子筋トレ部~腹筋編	10:45~11:15 エアロピクス初級 釣 富美子	10:30~11:00 【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	10:30~11:15 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 運動能力向上塾	10:00~12:30 スイミングスクール	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	10:00~12:30 スイミングスクール	
11:00																				
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	11:30~12:15 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	11:30~12:00 ガイダンス	11:30~12:05 ステップ初級 小林 奈津子	11:35~12:05 運動能力向上塾					11:30~ ステップアップ		
12:00																				
12:15~12:30	GLT			12:30~13:15 SALSATION® RINA			12:30~12:45 GLT			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】	13:15~13:30 GLT						13:00~13:45 1・2週目 AERO×BOX I 星川 夢来		
13:00				13:30~14:00 SHAPE×BOX 干飯 智加	13:30~ ステップアップ		13:30~14:45 ダンス初級 溝口 幸穂	13:30~ ガイダンス		14:00~14:45 有料成人スイミングスクール 【中級】 担当:有本	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	13:30~14:00 BATTLE×BOX 森本 愛斗	13:45~17:15 運動能力向上塾			14:00~14:45 フラダンス 大村 睦美	13:30~ ガイダンス	14:15~14:45 アクアピクス 星川 夢来	
14:00				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		14:35~15:20 BAILA BAILA 釣 富美子	14:30~ ガイダンス	14:30~15:00 ヨガ スタッフ	14:15~14:45 AERO×BOX I 山田 由起				14:00~14:45 ヨガ 西田 登喜	14:30~ ステップアップ	14:15~14:45 アクアピクス 星川 夢来	
15:00				15:30~18:00 運動能力向上塾			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~	15:30~18:00 運動能力向上塾	15:30~19:10 スイミングスクール	15:45~16:30 BAILA BAILA 溝口 幸穂	15:00~15:30 ヨガ スタッフ	15:30~18:00 運動能力向上塾			15:00~15:30 power×BOX 向井 大智	15:00~15:30 ステップアップ	
16:00							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	17:00~ ガイダンス		18:45~19:15 power×BOX 金高 凜空	15:30~18:00 運動能力向上塾						
17:00							19:30~20:00 ステップ初級 釣 富美子			19:45~20:30 SALSATION® YOKO	20:00~ ガイダンス		19:30~20:15 BAILA BAILA 溝口 幸穂	15:30~18:00 運動能力向上塾						
18:00							20:15~21:15 BAILA BAILA 釣 富美子			20:45~21:00 GLT	20:00~ ガイダンス		20:30~20:45 クロール・背泳ぎ 金高 凜空	18:45~19:15 power×BOX 金高 凜空						
19:00							20:30~21:00 アクアピクス 干飯 智加			21:00~21:30 バタフライ・平泳ぎ 金高 凜空	20:00~ ガイダンス		20:45~21:15 アクアダンベル 森本 愛斗	19:30~20:15 BAILA BAILA 溝口 幸穂	19:30~ ガイダンス					
20:00													20:30~20:45 GLT	20:30~21:00 アクアピクス 有本 泰規						
21:00																				
21:00	プチビューティ 釣 富美子 ~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★
- GLT…グループレッスンタイム(スタッフと共に様々なトレーニングを実施する時間)

