

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 森本 愛斗	10:30～11:00 power×BOX 向井 大智		10:30～11:00 アクアZUMBA 三谷 恵子	10:45～11:15 エアロビクス 初級 釣 富美子		10:00～12:30 スイミング スクールキッズ		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 星川 夢来	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	10:30～ ガイダンス	10:00～12:30 スイミング スクール
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	11:15～11:45 アクアウォーキング 高野 仁美	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 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 星川 夢来	11:35～12:05 ステップ初級 小林 奈津子				11:30～ ステップアップ	
12:15～12:30 GLT			12:30～13:15 SALSATION® RINA			12:30～13:00 power×BOX 星川 夢来				12:30～13:00 女子筋トレ部～美尻編 【有料】						12:30～ トレーニングTIME		
13:15～14:00 ZUMBA 三谷 恵子	13:30～ ガイダンス		13:30～14:00 SHAPE×BOX 千飯 智加	13:30～ ステップアップ		13:15～13:30 GLT	13:15～ glowトレーニング ladys 山田 由起	13:00～14:00 スイミング プライベート枠		13:15～13:30 GLT	13:15～ glowトレーニング ladys 山田 由起	13:15～14:15 スイミング プライベート枠	13:30～14:00 BATTLE×BOX ～暗闇～ 森本 愛斗	13:45～17:15 運動能力向上塾	14:00～16:30 スイミング スクール	13:00～13:45 1・2週目 AERO×BOX I 星川 夢来	13:30～ ガイダンス	
14:10～14:15 スクワットTIME			14:15～14:45 ヨガ 吉田 麗子	14:30～ ガイダンス		14:00～14:45 ダンス初級 溝口 幸穂	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			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	14:00～14:30 アクアビクス 星川 夢来
14:30～15:00 BATTLE×BOX ～暗闇～ 向井 大智	14:30～ ステップアップ					15:00～15:45 ピラティス 三谷 恵子	15:30～18:00 運動能力向上塾	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		15:00～15:30 ヨガ 吉田 麗子				14:45～15:15 はじめてスイム 向井 大智	
15:30～18:00 運動能力向上塾		15:30～19:10 スイミング スクール	15:30～18:00 運動能力向上塾		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	15:45～16:30 BAILA BAILA 溝口 幸穂					
17:00～ ガイダンス						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							
19:00～19:30 ヨガ 山元 理恵	19:15～ ガイダンス		18:45～19:15 power×BOX 山田 由起	19:30～ ガイダンス		19:00～ glowトレーニング ladys 山田 由起				18:45～19:30 ピラティス TOYOKO			18:45～19:15 power×BOX 金高 凜空					
19:45～20:15 AERO×BOX 星川 夢来	20:00～ ステップアップ		19:30～20:15 ZUMBA 三谷 恵子			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	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～ glowトレーニング men's 森本 愛斗				
20:45～21:45 プチ ビューティ 釣 富美子 ～登録制～		20:35～21:05 クロール・背泳ぎ 金高 凜空	20:30～20:45 GLT	20:30～ ガイダンス	20:30～21:00 アクアダンベル 森本 愛斗	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	21:00～21:30 バタフライ・平泳ぎ 金高 凜空	20:40～20:50 スクワッドTIME		20:45～21:15 アクアビクス 千飯 智加	20:45～21:45 ジュニア ダンススクール ～登録制～	20:30～20:45 GLT	20:30～21:00 アクアビクス 有本 泰規			
										21:00～21:30 BATTLE×BOX ～暗闇～ 森本 愛斗	21:15～ ステップアップ							

■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★
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)

【～暗闇～】 ※暗闇で人目を気にせず思いっきり動けます
【glowトレーニング】 ※さらに輝く自分磨きをサポートします
★power×BOX★音楽×筋トレ ★BATTLE×BOX★格闘技動作
【★マーク】 ※アクトス明石魚住のイチオシプログラムです

《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