アクトス神戸藤原台 スタジオ・プールタイムスケジュール

アクトス 神戸藤原台

2026年9月～改訂

月曜日

スタジオ
- 10：15～11：00 フリースタイルダンス Miki
- 11：15～12：15 太極拳 品川　仁志
- 12：30～13：00 POWER×BOX 小林　篤史
- 13：15～14：15 BAILA BAILA 芦田　ひとみ
- 14：30～15：30 ヨガ 時松 岳哲
- 15：45～16：30 エアロビクス初中級 時松 岳哲
- 19：15～20：00 ヨガ 吉田　訓子
- 20：15～21：00 ウォーキング 吉田　訓子

プール
- 11：30～12：00 アクアビクス 村上　真衣
- 12：15～12：45 かんたんクロール 村上　真衣
- 13：00～13：30 かんたん背泳ぎ 原田　佑希
- 20：15～20：45 アクアビクス 石井　聡一郎
- 21：00～21：30 スイスイパラエティ 石井　聡一郎
  - 7月：平泳ぎ
  - 8月：バタフライ
  - 9月：クロール

スイミングスクール

火曜日

スタジオ
- 10：15～11：00 ヨガ 松谷　真由美
- 11：15～12：00 ダンス初級 吉岡　麻子
- 12：15～13：00 Enjoy★RAMP 石井　聡一郎
- 13：15～14：15 フラダンス 小西　定子
- 14：30～15：30 ヨガ 下迫　典子
- 15：45～16：30 パワーヨガ 下迫　典子
- 19：15～20：15 BAILA BAILA 芦田　ひとみ
- 20：30～21：15 エアロビクス初中級 芦田　ひとみ

プール
- 12：15～13：15 成人スクール（有料） 中級 宮本　勇人
- 13：30～14：00 アクアビクス 内田　江美
- 14：15～14：45 かんたんバタフライ 村上　真衣
- 20：30～21：00 スイスイパラエティ 宮本　勇人
  - 7月：バタフライ
  - 8月：平泳ぎ
  - 9月：背泳ぎ

スイミングスクール

水曜日

スタジオ
- 10：15～11：00 ヨガ 時松　岳哲
- 11：15～11：45 ステップ初級 松原　加奈子
- 12：00～12：45 エアロビクス初級 松原　加奈子
- 13：00～13：45 ヨガ 松原　加奈子
- 14：00～14：45 エアロビクス初級 松谷　真由美
- 15：00～15：30 ヨガ 松谷　真由美
- 18：00～18：45 運動塾
- 19：15～20：00 ZUMBA まどか
- 20：15～20：45 POEWR×BOX 原田　佑希
- 21：00～21：30 ADJST×BOX 原田　佑希

プール
- 11：30～12：00 アクアビクス 小林　篤史
- 12：15～12：45 スイム600 小林　篤史
- 13：00～14：00 成人スクール（有料） 初級 村上　真衣

スイミングスクール

成人パーソナル（有料）

木曜日

休館日

金曜日

スタジオ
- 10：15～11：00 ヨガ 吉田　寛子
- 11：15～12：00 バトルミックス 山口　敦子
- 12：15～13：15 ZUMBA 足立　佳奈
- 13：30～14：15 大人チア Miki
- 14：30～15：15 フリースタイルダンス Miki
- 15：30～16：30 背骨コンディショニング Miki
- 19：15～20：00 エアロビクス初級 森　万佐子
- 20：15～21：15 ヨガ 森　万佐子

プール
- 11：30～12：00 アクアダンベル 村上　真衣
- 12：15～12：45 かんたん平泳ぎ 村上　真衣

スイミングスクール

成人パーソナル（有料）

土曜日

スタジオ
- 10：15～11：15 ヨガ 松田　直子
- 11：30～12：00 太極拳 政岡　ゆき
- 12：15～13：00 エアロビクス初中級 芦田　ひとみ
- 13：15～13：45 SHAPE×BOX 石井　聡一郎
- 14：00～15：00 ヨガ 吉田　純子
- 19：15～20：15 ヨガ 下迫　典子
- 20：30～21：15 パワーヨガ 下迫　典子

プール

スイミングスクール

日曜日

スタジオ
- 10：15～11：00 サンデーバラエティ30・45 館内掲示・HPをご確認下さい
- 11：15～12：00 フラダンス 山本　實枝子
- 12：15～13：00 エアロビクス初級 山口　敦子
- 13：15～14：00 ヨガ 下迫　典子
- 14：15～14：45 POWER×BOX 宮本　勇人
- 15：00～15：30 ADJST×BOX 原田　佑希

プール
- 11：15～12：00 アクアビクス 山口　敦子

スイミングスクール

ファミリーコース

スタジオ入場方法

①レッスン開始25分前
- ジムエリア入口に該当レッスンのWEB予約状況をボードにて設置。
  ※定員の場合は当日参加枠はなしとなります。

②抽選カードの設置と抽選方法
- 当日枠が余っている場合のみスタジオ入口横に抽選札を設置しますので順番順にお取りください。

レッスン開始15分前にWEB予約の方は入場。
レッスン開始10分前にスタジオ前にて一括抽選を行い、番号をお呼びする順で空き番号にマグネットを置きスタジオに移動し、レッスン参加の準備をお願します。

③抽選後、当日枠にまだ空きがある場合
- ジムエリア入口の上に、残りの人数分のマグネットを設置いたします。
マグネットがなくなり次第、定員となります。

●レッスン開始25分前よりスタジオ抽選札を配布いたします。
●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、急遽クラスを変更する場合がございます。ご了承ください。
●バラエティの内容は、毎月掲示板にて掲示いたしますのでご確認ください。

トレーニングシューズ不要のレッスンです。
初めての方でもご参加頂き易いレッスンです。