

アクトス加古川【スタジオ・プール・フロア タイムスケジュール表】 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	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール		スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール
10:30～11:00 エアロビクス初級 KAKO	ラジオ体操	小学校水泳 8:55～12:15	10:30～11:30 パワーヨガ 浦野 ゆかり	ラジオ体操	10:30～11:00 アクアウォーキング 作本 智哉 かんたん 平泳ぎ・バタフライ キャスト	10:30～11:30 ヨガ 佐野 千富	ラジオ体操	小学校水泳 8:55～12:15	休	10:30～11:15 BAILA BAILA 釣 富美子	ラジオ体操	10:30～11:00 アクアZUMBA 三谷 恵子	10:30～11:15 BAILA BAILA 溝口 幸穂	ラジオ体操	9:00～12:40 スイミングスクール	10:30～11:30 ヨガ 京傳 信子	ラジオ体操	10:30～11:30 進級テスト 最終日曜のみ (有料)
11:15～12:00 ステップ初級 KAKO		10/5・19	11:45～12:45 BAILA BAILA 釣 富美子			11:45～12:30 ZUMBA 三谷 恵子		10/7・14		11:30～12:15 エアロビクス中級 釣 富美子		12:15～13:15 成人スクール 中級 (有料) 田村 佳子	11:30～12:20 柔道 吉田 友美	スイミング スクール	12:45～13:15 SHAPE×BOX 吉田 友美	14:00～16:20 スイミング スクール	14:00～15:00 サンデー バラエティ	抽選枠について 対象レッスンは、別紙にて館内掲示 させていただきます。
12:15～12:30 タオルストレッチ		上記の日程のプールエリアの ご利用について 8:00～8:45 →7コースご利用可 8:45～12:15 →3コースご利用可	13:00～13:30 スローエクササイズ 釣 富美子			12:45～13:30 ピラティス 三谷 恵子		13:00～13:30 アクアウォーキング 小村 三沙		12:45～13:45 ヨガ 浦野 ゆかり		13:30～14:00 はじめてスイム キャスト	13:30～14:30 ヨガ toyoko					
13:15～13:45 POWER×BOX 山本 琉羽			13:45～14:05 タークリチャージ 水戸 沙姫			13:45～14:05 ストレッチボール キャスト		13:40～14:10 アクアピクス 小村 三沙		14:00～14:45 ZUMBA 近藤 裕美			15:15～17:00 運動塾					
14:00～15:00 ヨガ toyoko						14:20～14:50 クロール・背泳ぎ キャスト		14:20～14:50 クロール・背泳ぎ キャスト		15:00～15:45 BAILA BAILA 森 さとみ			17:10～18:00 未来スポーツ					
16:00～17:45 運動塾		15:30～19:10 スイミングスクール	16:00～17:45 運動塾		15:30～19:10 スイミングスクール	16:15～18:55 キッズダンス (有料)		16:00～18:45 運動塾		16:00～18:45 運動塾			18:45～19:30 ピラティス toyoko					
18:00～18:50 未来スポーツ			18:00～18:50 未来スポーツ			19:30～19:50 Let'sシェイプタイム キャスト		19:30～20:15 FIT HOP 寺田 由美子			19:30～20:15 FIT HOP 寺田 由美子							
19:30～20:00 POWER×BOX 高瀬 廉			19:30～20:15 ステップ初級 山崎 恵美			20:00～20:30 POWER×BOX キャスト		20:30～21:00 POWER×BOX 坪井 一真			20:30～21:00 POWER×BOX 坪井 一真							
20:15～21:00 ZUMBA 小林 奈津子		20:00～21:00 成人スクール 中級 (有料) 作本 智哉	20:30～21:15 SALSATION@ RINA			20:45～21:05 ストレッチ キャスト												
			21:25～21:40 ストレッチ															

- 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。
- スタジオレッスンに関しましては、レッスン開始35分前よりジムエリアにて参加カードをお配りします。レッスン開始前に担当インストラクターにお渡し下さい。
- プールレッスンに関しましては、参加者カードをお配りしておりませんので、レッスン開始時間までにプールエリアにお越し下さい。
- プールご利用前は必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料は全て落としてからご利用下さい。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。
- 変更箇所です。
- 靴不要のレッスンです。
- 初めての方向けレッスンです。
- 色分け

初級レベル 中級レベル ダンス系 コンディショニング系 自社オリジナル アクア系 泳法系