

# アクトス明石大蔵リゾート スタジオ・フロア・プールタイムスケジュール表【4月～ 特別編成】

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	休館日			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			
10:15~10:45 ピラティス 岡村 水江	10:20~10:40 シェイプTIME (サーキットトレーニング)		10:15~10:45 MEGA DANZ 小幡 友子	10:20~10:40 シェイプTIME (サーキットトレーニング)		10:15~11:00 ヨガ 若松 真弓	10:20~10:40 シェイプTIME (サーキットトレーニング)		休館日			10:15~10:45 BAILA BAILA 溝口 幸穂	10:20~10:40 シェイプTIME (サーキットトレーニング)	10:15~10:45 ヨガ ※隔週担当	10:20~10:40 シェイプTIME (サーキットトレーニング)	10:30~11:00	10:15~10:45 バトルミックス 川崎 華奈	10:20~10:40 シェイプTIME (サーキットトレーニング)					
11:15~11:45 バトルミックス 向井 利佳	11:30~12:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	11:00~11:30 アクアビクス 塚本 拓人	11:15~11:45 エアロビクス初級 小幡 友子	11:30~12:00 アクアビクス 川崎 華奈		11:30~12:00 ボディコン 塚本 拓人	11:30~12:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム					11:15~12:00 フラダンス 小西 定子	11:00~11:30 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	11:00~11:30 アクアビクス 向井 利佳	11:15~11:45 エアロビクス中級 加古 喜美	11:00~11:30 ステップアップ プログラム	11:30~12:00 すいすいクロール 弓指 有正	11:15~11:45 エアロビクス初級 川崎 華奈	11:00~11:30 ステップアップ プログラム	11:30~12:00 アクアビクス 中谷 信博			
12:15~12:45 Enjoy★RAMP 向井 利佳		11:45~12:45 成人スクール(有料) 初級2 川崎 華奈	12:15~13:00 ヨガ 坂中 美月	続		12:30~13:00 エアロビクス中級 野村 千春	続					12:30~13:00 ストレッチポール 岡村 水江		12:00~13:00 成人スクール(有料) 初心 中谷 信博	12:15~12:45 MEGA DANZ 加古 喜美			13:15~14:00 BAILA BAILA 釣 富美子	順		13:30~14:00 エアロビクス初級 川崎 華奈	13:15~13:45 かんたん背泳ぎ 川崎 華奈	13:30~14:00 ガイドランス/ ステップアップ プログラム
13:15~13:45 エアロビクス初級 釣 富美子	13:30~14:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	13:15~13:45 かんたん背泳ぎ 川崎 華奈	13:30~14:00 ZUMBA 柴田 尚代			13:30~14:00 パワーヨガ 佐野 千富	13:00~13:30 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	13:15~13:45 はじめてスイム					13:30~14:00 ZUMBA 寺田 由美子	14:00~14:30 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	13:45~14:15 すいすい平泳ぎ 中谷 信博			14:00~14:30 バトルミックス 小黒 まどか		14:00~14:30 パワーヨガ 小黒 まどか	14:00~14:30 ガイドランス/ ステップアップ プログラム	14:00~14:30 はじめてスイム	
14:15~14:45 BAILA BAILA 釣 富美子	14:30~15:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	14:00~14:30 はじめてスイム	14:30~15:15 太極拳 三浦 菊栄	15:00~15:30 成人スクール(有料) 中級2 塚本 拓人		14:30~15:00 ヨガ 佐野 千富						14:30~15:00 ヨガ 小黒 まどか	15:00~15:30 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	15:15~16:15 成人スクール(有料) 中級1 塚本 拓人	14:30~15:00 Enjoy★RAMP 向井 利佳	14:30~15:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム		15:00~15:45 ヨガ 小黒 まどか		15:00~15:45 ヨガ 小黒 まどか	15:00~15:45 成人スクール(有料) 初級1 高田 伸子	15:00~15:45 成人スクール(有料) 初級1 高田 伸子	
15:15~15:45 B-RAMP ~女性限定~ 釣 富美子	続	16:00~17:00 成人スクール(有料) 中級2 弓指 有正	16:00~16:30 ガイダンス/ ステップアップ プログラム			15:45~16:30 フラダンス 清水 栄子	16:30~17:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム					15:30~16:00 B-RAMP ~女性限定~ 小黒 まどか	16:30~17:00 成人スクール(有料) 中級1 塚本 拓人	15:30~16:00 成人スクール(有料) 中級1 塚本 拓人	15:30~16:00 B-RAMP ~女性限定~ 釣 富美子	15:30~16:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	続		16:30~17:00 MEGA DANZ 加古 喜美		16:30~17:00 ヨガ 小黒 まどか	16:00~17:00 成人スクール(有料) 中級2 弓指 有正	
16:15~16:45 ZUMBA 寺田 由美子			16:00~16:30 ガイダンス/ ステップアップ プログラム			16:30~17:00 フラダンス 清水 栄子	16:30~17:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム					16:30~17:00 MEGA DANZ 加古 喜美		16:30~17:00 成人スクール(有料) 中級1 塚本 拓人	16:30~16:45 コレクトTIME			16:30~17:00 ガイドランス/ ステップアップ プログラム		16:30~17:00 ガイドランス/ ステップアップ プログラム	16:00~17:00 成人スクール(有料) 中級2 弓指 有正		
18:45~19:00 ストレッチ			18:45~19:00 ストレッチ			18:45~19:00 ストレッチポール	19:00~19:30					18:45~19:00 ストレッチポール	19:00~19:30	18:45~19:00 ストレッチ		18:45~19:00 ストレッチ			18:45~19:00 ストレッチ		18:45~19:00 ストレッチ		
19:30~20:00 ヨガ 坂中 美月	19:15~19:45 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	19:30~20:00 アクアビクス 向井 利佳	19:30~20:00 Enjoy★RAMP 魚住 玲奈	20:00~20:30 アクアビクス 森 さとみ		19:15~19:45 ZUMBA 柴田 尚代	ガイダンス/ ステップアップ プログラム					19:15~19:45 ヨガ 上田 明子	19:15~19:45 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	19:30~20:00 中級クロール 高田 伸子	19:15~19:45 Enjoy★RAMP 塚本 拓人	19:15~19:45 ガイダンス/ ステップアップ プログラム		19:30~20:00 バトルミックス 向井 利佳		19:30~20:00 バトルミックス 向井 利佳	19:15~19:45 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	19:30~20:00 中級クロール 高田 伸子	
20:30~21:00 ボディコン 塚本 拓人	21:00~21:30 ガイダンス/ ステップアップ プログラム		20:30~21:00 ヨガ 秋山 美代子	21:00~21:30 初級4泳法 中谷 信博		20:15~20:45 パワーヨガ 藤本 愛						20:15~20:45 ダンス初級 溝口 幸穂	21:00~21:30 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	20:15~21:00 マスターズ 高田 伸子	20:15~20:45 バトルミックス 向井 利佳	20:00~20:30 ガイドランス/ ステップアップ プログラム				20:00~20:30 バトルミックス 向井 利佳	20:00~20:30 ガイドランス/ ステップアップ プログラム	20:15~21:00 マスターズ 高田 伸子	
21:30~22:00 BAILA BAILA 森 さとみ			21:30~22:00 エアロビクス初級 森 さとみ			21:15~21:45 エアロビクス初級 川崎 華奈						21:15~21:45 BAILA BAILA 溝口 幸穂	21:00~21:30 ガイダンス/ ステップアップ プログラム										

- 変更箇所マーク
- トレーニングシューズ不要マーク
- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入退場は禁止です。
- スタジオ レッスン開始30分前よりスタジオ入口にて参加カードを配布致します。
- スタジオ 月、火、水、金、土、日10:15枠は、9:55~風除室にて参加カードを配布致します。
- スタジオ 月、火、土18:45ストレッチ以外は、参加カード番号順入場です。
- フロア 月、火、水、金、土、日10:20シェイプTIME サーキットトレーニングは、9:55~風除室にて参加カードを配布致します。

- スタジオ 水、金18:45ストレッチポールは、18:15~入場となります。
- プール泳法プログラムは、プールエリアにてリストバンドを配布致します。レッスン開始前にスタッフ又は担当インストラクターにお渡し下さい。
- プールレッスンは、レッスン開始5分前よりコース変更を行います。
- 無料スイムレッスンは、レッスン開始30分前に定員をオーバーした場合抽選とさせていただきます。

### 抽選内容:

**記号: 続**  
 <(レッスンに)連続(して入る)抽選>  
 レッスンに続けて2本入りたい方対象  
 残り券を抽選し参加者を決める

**記号: 順**  
 <(レッスン入場の)順番抽選>  
 整理券を先に取って頂き、入場15分前より  
 入る順番を抽選で決める  
 ■土13:15BAILA BAILA  
 →11:40~参加カード配布  
 13:00~整列、入場前に入場の順番抽選

**記号: 参**  
 <(レッスンに)参加抽選>  
 整理券配布に定員以上の参加者がおられたら  
 抽選し、参加者を決める  
 ■火14:30太極拳→13:55~参加カード配布  
 ■水15:45フラダンス→14:55~参加カード配布





