



アクトス明石大蔵ホート ハロウィン特別タイムスケジュール表

2023/10/25~10/31



10/30(月)			10/31(火)			10/25(水)			木曜日	10/27(金)			10/28(土)			10/29(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	
10:15~11:00 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)	11:00~11:30 仮装大歓迎!!	10:15~11:00 MEGA DANZ HALLOWEENver. 小幡 友子	10:20~10:40 シェイプTIME (サーキットトレーニング)	11:00~11:30 仮装大歓迎!!	10:15~11:15 ラフター ヨガ 京傳 信子	10:20~10:40 シェイプTIME (サーキットトレーニング)	11:00~11:30 仮装大歓迎!!	休館日	10:15~11:00 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)	11:00~11:30 仮装大歓迎!!	10:15~11:00 ヨガ 小黒 まどか	10:30~11:00 すいすいクロール 緒方 克哉	10:15~10:45 ボディシェイパー HALLOWEENver. 伊藤 将夫	10:45~11:15 仮装大歓迎!!	11:00~11:30 仮装大歓迎!!	11:15~11:45 バトルミックス HALLOWEENver. 竹腰 友美	11:30~12:00 仮装大歓迎!!
11:15~11:45 ボディシェイパー HALLOWEENver. 伊藤 将夫	11:15~11:45 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	12:00~13:00 成人スクール(有料) 初級1 緒方 克哉	11:15~11:45 ダンス初級 小幡 友子	11:15~11:45 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	12:00~13:00 成人スクール(有料) 初級2 岸 秀樹	11:30~12:15 Enjoy★RAMP HALLOWEENver. 竹腰 友美	11:30~12:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	12:00~13:00 成人スクール(有料) 初級1 緒方 克哉	休館日	11:15~12:15 フラダンス (ハワイアンフラ) HALLOWEENver. 小西 定子	11:15~11:45 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	12:00~13:00 成人スクール(有料) 初心 中谷 信博	11:15~12:00 エアロビクス初級 HALLOWEEN music ver. 加古 喜美	11:30~12:00 エアロビクス 中谷 信博	11:15~11:45 バトルミックス HALLOWEENver. 竹腰 友美	11:30~12:00 仮装大歓迎!!	12:00~13:00 仮装大歓迎!!	11:30~12:00 バトルミックス HALLOWEENver. 竹腰 友美	11:30~12:00 仮装大歓迎!!
12:15~12:45 ボディコン HALLOWEENver. 竹腰 友美	12:30~13:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	13:00~13:45 成人スクール(有料) 初級1 緒方 克哉	12:15~13:15 ヨガ 近藤 亜佑美	12:30~13:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	13:00~13:45 成人スクール(有料) 初級2 岸 秀樹	12:30~13:00 エアロビクス初級 HALLOWEENver. 竹腰 友美	12:30~13:00 エアロビクス初級 HALLOWEENver. 竹腰 友美	12:00~13:00 成人スクール(有料) 初級1 緒方 克哉	休館日	12:30~13:00 ストレッチポール 岡村 水江	13:00~14:00 成人スクール(有料) 初心 中谷 信博	12:15~13:00 MEGA DANZ HALLOWEEN music ver. 加古 喜美	12:15~13:00 仮装大歓迎!!	13:15~14:15 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	12:15~13:00 仮装大歓迎!!	13:00~13:30 仮装大歓迎!!	13:00~13:30 仮装大歓迎!!	13:00~13:30 仮装大歓迎!!	13:00~13:30 仮装大歓迎!!
13:15~14:00 自由に HALLOWEEN エアロ	13:15~14:00 ダイエットスクール (有料)	13:45~14:30 かんたん背泳ぎ 高田 伸子	13:30~14:15 ZUMBA HALLOWEENver. 柴田 尚代	13:30~14:15 ZUMBA 柴田 尚代	14:00~14:30 がんばれ!バタフライ 岸 秀樹	13:30~14:15 ヨガ 佐野 千富	13:30~14:15 ヨガ 佐野 千富	13:15~13:45 すいすいクロール 弓指 有正	休館日	13:30~14:15 エアロビクス初級 宝田 香苗	13:30~14:00 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	13:15~14:15 BAILA BAILA ガイダンス/ ステップアップ プログラム	13:15~13:45 仮装大歓迎!!	14:00~14:30 パワーヨガ 小黒 まどか	14:00~14:30 仮装大歓迎!!	14:00~14:30 仮装大歓迎!!	14:00~14:30 仮装大歓迎!!	14:00~14:30 仮装大歓迎!!
14:15~15:00 BAILA BAILA 釣 富美子	14:45~15:45 みんなで作れば 怖くない? イヤ物(笑)	14:45~15:45 成人スクール(有料) 初級1 高田 伸子	14:30~15:30 太極拳 三浦 菊栄	14:30~15:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	14:45~15:45 成人スクール(有料) 中級2 岸 秀樹	14:30~15:15 パワーヨガ 佐野 千富	14:30~15:15 パワーヨガ 佐野 千富	14:00~15:00 成人スクール(有料) 初心 弓指 有正	休館日	14:30~15:00 ヨガ 小黒 まどか	15:00~16:00 成人スクール(有料) 中級1 弓指 有正	14:30~15:00 仮装大歓迎!!	14:30~15:00 仮装大歓迎!!	14:45~15:45 ヨガ 小黒 まどか	14:45~15:45 仮装大歓迎!!	14:45~15:45 仮装大歓迎!!	14:45~15:45 仮装大歓迎!!	14:45~15:45 仮装大歓迎!!	14:45~15:45 仮装大歓迎!!
15:15~15:45 B-RAMP ~女性限定~ 釣 富美子	15:15~15:45 ガイダンス/ 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	15:30~16:30 フラダンス 清水 栄子	15:30~16:00 成人スクール(有料) 初級2 弓指 有正	15:30~16:30 成人スクール(有料) 初級2 弓指 有正	15:30~16:30 フラダンス 清水 栄子	15:30~16:30 フラダンス 清水 栄子	15:15~16:15 成人スクール(有料) 中級1 弓指 有正	休館日	15:15~16:00 パワーヨガ 小黒 まどか	16:00~17:00 成人スクール(有料) 中級1 弓指 有正	15:15~15:45 仮装大歓迎!!	15:15~15:45 仮装大歓迎!!	16:00~16:30 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	16:00~16:30 仮装大歓迎!!	16:00~16:30 仮装大歓迎!!	16:00~16:30 仮装大歓迎!!	16:00~16:30 仮装大歓迎!!	16:00~16:30 仮装大歓迎!!
16:00~16:45 ZUMBA HALLOWEENver. 小幡	16:00~16:45 仮装大歓迎!!	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	19:00~19:30 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	16:00~16:45 仮装大歓迎!!	16:00~16:45 仮装大歓迎!!	16:00~17:00 成人スクール(有料) 中級2 弓指 有正	休館日	16:15~17:00 MEGA DANZ HALLOWEEN music ver. 加古 喜美	16:30~17:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	16:15~17:00 仮装大歓迎!!	16:15~17:00 仮装大歓迎!!	16:00~16:30 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	16:00~16:30 仮装大歓迎!!	16:00~16:30 仮装大歓迎!!	16:00~16:30 仮装大歓迎!!	16:00~16:30 仮装大歓迎!!	16:00~16:30 仮装大歓迎!!
18:45~19:00 ストレッチ	18:45~19:00 ストレッチ	19:00~19:30 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	18:45~19:00 ストレッチ	19:00~19:30 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	19:30~20:00 アクアダナベル 弓指 有正	18:45~19:00 ストレッチ	19:00~19:30 ストレッチ	18:45~19:00 ストレッチ	休館日	18:45~19:00 ストレッチ	19:15~20:00 ヨガ 上田 明子	18:45~19:00 ストレッチ	18:45~19:00 ストレッチ	19:15~19:45 Enjoy★RAMP HALLOWEENver. 竹腰 友美	19:15~20:00 ボディシェイパー HALLOWEENver. 中谷 信博	19:15~20:00 仮装大歓迎!!	19:15~20:00 仮装大歓迎!!	19:15~20:00 仮装大歓迎!!	19:15~20:00 仮装大歓迎!!
19:30~20:15 MEGA DANZ HALLOWEEN music ver. 加古 喜美	19:30~20:00 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 岸 秀樹	19:30~20:00 ボディシェイパー HALLOWEENver. 中谷 信博	19:30~20:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	20:30~21:00 初級4泳法 中谷 信博	19:30~20:00 ZUMBA HALLOWEENver. 柴田 尚代	19:30~20:00 ZUMBA 柴田 尚代	19:30~20:00 アクアダナベル 弓指 有正	休館日	19:15~20:00 ヨガ 上田 明子	20:30~21:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	19:15~20:00 仮装大歓迎!!	19:15~20:00 仮装大歓迎!!	20:15~20:45 バトルミックス HALLOWEENver. 竹腰 友美	20:15~21:00 仮装大歓迎!!	20:15~21:00 仮装大歓迎!!	20:15~21:00 仮装大歓迎!!	20:15~21:00 仮装大歓迎!!	20:15~21:00 仮装大歓迎!!
20:30~21:00 ステップ初級 HALLOWEENmusic ver. 加古 喜美	20:30~21:00 仮装大歓迎!!	20:30~21:00 マスターズ 岸 秀樹	20:30~21:00 パワーヨガ 森 さとみ	20:30~21:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	20:45~21:15 初級4泳法 中谷 信博	20:15~21:00 ヨガ 酒井 友見	20:15~21:00 ヨガ 酒井 友見	20:15~21:00 中級4泳法 弓指 有正	休館日	20:15~21:00 ダンス初級 HALLOWEENver. 溝口 幸穂	20:30~21:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	20:15~21:00 仮装大歓迎!!	20:15~21:00 仮装大歓迎!!	21:00~21:30 ストレッチポール HALLOWEENver. 伊藤 将夫	21:00~21:30 仮装大歓迎!!	21:00~21:30 仮装大歓迎!!	21:00~21:30 仮装大歓迎!!	21:00~21:30 仮装大歓迎!!	21:00~21:30 仮装大歓迎!!
21:15~22:00 BAILA BAILA 森 さとみ	21:15~21:45 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	21:15~22:00 仮装大歓迎!!	21:15~22:00 エアロビクス初級 HALLOWEENver. 森 さとみ	21:15~22:00 エアロビクス初級 HALLOWEENver. 森 さとみ	21:15~22:00 仮装大歓迎!!	21:15~22:00 仮装大歓迎!!	21:15~22:00 仮装大歓迎!!	21:15~22:00 仮装大歓迎!!	休館日	21:15~22:00 BAILA BAILA 溝口 幸穂	21:15~22:00 仮装大歓迎!!	21:15~22:00 仮装大歓迎!!	21:15~22:00 仮装大歓迎!!	21:00~21:30 ストレッチポール HALLOWEENver. 伊藤 将夫	21:00~21:30 仮装大歓迎!!	21:00~21:30 仮装大歓迎!!	21:00~21:30 仮装大歓迎!!	21:00~21:30 仮装大歓迎!!	21:00~21:30 仮装大歓迎!!
22:00 仮装大歓迎!!	22:00 仮装大歓迎!!	22:00 仮装大歓迎!!	22:00 仮装大歓迎!!	22:00 仮装大歓迎!!	22:00 仮装大歓迎!!	22:00 仮装大歓迎!!	22:00 仮装大歓迎!!	22:00 仮装大歓迎!!	休館日	22:00 仮装大歓迎!!	22:00 仮装大歓迎!!	22:00 仮装大歓迎!!	22:00 仮装大歓迎!!	22:00 仮装大歓迎!!	22:00 仮装大歓迎!!	22:00 仮装大歓迎!!	22:00 仮装大歓迎!!	22:00 仮装大歓迎!!	22:00 仮装大歓迎!!

■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。

■フロア 月、火、水、金 10:20~サーキットトレーニングは、9:50~風除室にて参加カードを配布致します。

■月、火、水、金、土 18:45~ストレッチ・ストレッチポールは、WEB予約対象外となります。

■シェイプTIME・ガイダンス・ステップアッププログラムは初心者の方もご参加いただけます。

マーク/HALLOWEEN特別ver.クラスです。

■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。

■(月) 20:15~マスターズ 12名以上の場合3コース利用させていただきます。

スタジオ入場方法

- ①レッスン開始30分前 (WEB予約終了)
 - ・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
 - ・WEB枠が30分前に締め切られた後、当日枠が余っている場合のみスタジオ入口横に抽選カードを設置しますので前から順番にお取りください。
- 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、残り的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、定員となり終了となります。

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いいたします。

