

# 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 2024年5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	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)		10:15~11:00 エアロピクス初級 寶田 佳苗	10:20~10:40 シェイプTIME (サーキットトレーニング)		10:15~11:15 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)		休館日	10:15~11:00 BAILA BAILA 清口 幸穂	10:20~10:40 シェイプTIME (サーキットトレーニング)		10:15~11:00 ヨガ 伊藤 将夫		10:30~11:00 すいずいクロール 綾方 克哉	10:15~10:45 ボディシェイパー 伊藤 将夫	10:30~11:00 ヨガ 伊藤 将夫	10:15~10:45 ボディシェイパー 伊藤 将夫		
11:15~11:45 ボディシェイパー 伊藤 将夫	ガイダンス/ スタッフ	11:00~11:30 アクアピクス 岸 秀樹	11:15~11:45 ガイダンス/ ステップ初級 寶田 佳苗	11:00~11:30 アクアピクス 岸 秀樹	11:00~11:30 アクアピクス 岸 秀樹	11:30~12:15 Enjoy★RAMP 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	11:45~12:45 成人スクール(有料)		11:15~12:15 ガイダンス/ 中谷 信博	11:15~11:45 ガイダンス/ 中谷 信博	11:00~11:30 アクアピクス 森 さとみ	11:15~11:45 パワーヨガ 小黑 まどか	11:30~12:00 アクアピクス 中谷 信博	12:00~13:00 MEGA DANZ KAKO	11:00~11:30 バトルミックス 竹腰 友美	11:15~11:45 パワーヨガ 小黑 まどか	11:30~12:00 アクアピクス 中谷 信博	11:30~12:00 アクアピクス 中谷 信博	
12:15~12:45 Enjoy★RAMP スタッフ	13:15~13:45 ダイエツスクール (有料)	12:00~13:00 初級1 綾方 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	12:30~13:00 初級2 岸 秀樹	12:30~13:00 エアロピクス初級 竹腰 友美	14:00~14:30 ZUMBA 柴田 尚代	12:00~13:00 成人スクール(有料)		12:30~13:00 ストレッチャボール 岡村 水江	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 すいずい平泳ぎ 中谷 信博	13:15~14:15 BAILA BAILA 釣 富美子	13:15~14:15 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	13:15~14:15 BAILA BAILA 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	13:00~13:30 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	13:15~14:15 BAILA BAILA 釣 富美子	13:15~14:15 BAILA BAILA 釣 富美子	13:00~13:30 ガイダンス/ ステップアップ プログラム
13:15~14:00 エアロピクス初級 釣 富美子	13:15~14:00 ダイエツスクール (有料)	13:15~13:45 すいずい平泳ぎ 綾方 克哉	13:30~14:15 ZUMBA 柴田 尚代	13:30~14:15 はじめてスイム スタッフ	13:30~14:15 すいずい平泳ぎ 中谷 信博	13:30~14:15 ヨガ 佐野 千富	14:00~14:30 ZUMBA 柴田 尚代	13:15~13:45 成人スクール(有料)		13:30~14:15 エアロピクス初級 寶田 佳苗	13:30~14:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	14:00~14:45 成人スクール(有料)	14:30~15:15 ヨガ 小黒 まどか	13:45~14:15 すいずい平泳ぎ 中谷 信博	14:30~15:00 エアロピクス初級 寶田 佳苗	14:00~14:30 BAILA BAILA 釣 富美子	14:00~14:30 パワーヨガ 小黒 まどか	14:15~15:45 BAILA BAILA 釣 富美子	14:00~14:30 パワーヨガ 小黒 まどか	14:00~14:30 パワーヨガ 小黒 まどか
14:15~15:00 BAILA BAILA 釣 富美子	14:45~15:45 成人スクール(有料)	14:00~14:30 かんたん背泳ぎ 高田 伸子	14:30~15:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	14:30~15:00 がんばり泳ぎ 岸 秀樹	14:30~15:00 初級 中谷 信博	14:30~15:15 パワーヨガ 佐野 千富	14:45~15:45 成人スクール(有料)	14:00~14:30 成人スクール(有料)		14:30~15:15 ヨガ 小黒 まどか	15:30~16:00 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)	15:15~16:15 パワーヨガ KAKO	15:15~16:15 成人スクール(有料)	15:30~16:00 パワーヨガ KAKO	14:45~15:45 エクササイズ 釣 富美子	14:45~15:45 エクササイズ 釣 富美子	15:15~16:15 成人スクール(有料)	15:15~16:15 成人スクール(有料)	15:15~16:15 成人スクール(有料)
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	15:15~15:45 中級1 高田 伸子	15:15~15:45 成人スクール(有料)	15:15~15:45 成人スクール(有料)	15:15~16:15 中級2 岸 秀樹	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)	15:15~16:15 成人スクール(有料)		16:15~17:00 MEGA DANZ KAKO	16:30~17:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	16:00~16:30 成人スクール(有料)	16:00~16:30 成人スクール(有料)	16:00~16:30 成人スクール(有料)	16:00~16:30 成人スクール(有料)	16:00~16:30 成人スクール(有料)	16:00~16:30 成人スクール(有料)	16:00~16:30 成人スクール(有料)	16:00~16:30 成人スクール(有料)	16:00~16:30 成人スクール(有料)
16:00~16:45 パラエティ 内容別紙案内	16:00~17:00 成人スクール(有料)	16:00~17:00 中級2 中谷 信博	16:00~17:00 成人スクール(有料)	16:00~17:00 成人スクール(有料)	16:00~17:00 成人スクール(有料)	16:00~17:00 成人スクール(有料)	16:00~17:00 成人スクール(有料)	16:00~17:00 成人スクール(有料)		16:15~17:00 MEGA DANZ KAKO	16:30~17:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	16:00~16:30 成人スクール(有料)	16:00~16:30 成人スクール(有料)	16:00~16:30 成人スクール(有料)	16:00~16:30 成人スクール(有料)	16:00~16:30 成人スクール(有料)	16:00~16:30 成人スクール(有料)	16:00~16:30 成人スクール(有料)	16:00~16:30 成人スクール(有料)	16:00~16:30 成人スクール(有料)
18:45~19:00 ストレッチャ	18:45~19:00 ストレッチャ	18:45~19:00 ストレッチャ	18:45~19:00 ストレッチャ	18:45~19:00 ストレッチャ	18:45~19:00 ストレッチャ	18:45~19:00 ストレッチャ	18:45~19:00 ストレッチャ	18:45~19:00 ストレッチャ		18:45~19:00 ストレッチャ	18:45~19:00 ストレッチャ	18:45~19:00 ストレッチャ	18:45~19:00 ストレッチャ	18:45~19:00 ストレッチャ	18:45~19:00 ストレッチャ	18:45~19:00 ストレッチャ	18:45~19:00 ストレッチャ	18:45~19:00 ストレッチャ	18:45~19:00 ストレッチャ	18:45~19:00 ストレッチャ
19:30~20:15 MEGA DANZ KAKO	19:30~20:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	19:30~20:00 アクアピクス 竹腰 友美	19:30~20:00 ボディシェイパー 中谷 信博	19:30~20:00 ボディシェイパー 中谷 信博	19:30~20:00 アクアピクス 中谷 信博	19:15~20:00 ZUMBA 柴田 尚代	20:15~21:00 ヨガ 酒井 友見	19:30~20:00 成人スクール(有料)		19:15~20:00 ヨガ 上田 明子	19:15~20:00 ダイエツスクール (有料)	19:15~19:45 成人スクール(有料)	20:15~21:00 ダンス初級 清口 幸穂	20:15~21:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	20:15~21:00 ダンス初級 清口 幸穂	20:15~21:00 ボディシェイパー 竹腰 友美	20:15~21:00 ボディシェイパー 竹腰 友美	20:15~21:00 ボディシェイパー 竹腰 友美	20:15~21:00 ボディシェイパー 竹腰 友美	20:15~21:00 ボディシェイパー 竹腰 友美
20:30~21:00 ステップ初級 KAKO	20:15~21:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	20:30~21:00 マスターズ 岸 秀樹	20:15~21:00 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 中級4泳法 中谷 信博	20:15~21:00 ヨガ 酒井 友見	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 成人スクール(有料)		20:15~21:00 ダンス初級 清口 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 成人スクール(有料)	20:30~21:00 ダンス初級 清口 幸穂	20:30~21:00 ダンス初級 清口 幸穂	20:30~21:00 ダンス初級 清口 幸穂	20:30~21:00 ダンス初級 清口 幸穂	20:30~21:00 ダンス初級 清口 幸穂	20:30~21:00 ダンス初級 清口 幸穂	20:30~21:00 ダンス初級 清口 幸穂	20:30~21:00 ダンス初級 清口 幸穂
21:15~22:00 BAILA BAILA 森 さとみ	21:15~22:00 エアロピクス初級 森 さとみ	21:15~22:00 エアロピクス初級 森 さとみ	21:15~22:00 エアロピクス初級 森 さとみ	21:15~22:00 エアロピクス初級 森 さとみ	21:15~22:00 エアロピクス初級 森 さとみ	21:15~22:00 エアロピクス初級 森 さとみ	21:15~22:00 エアロピクス初級 森 さとみ	21:15~22:00 エアロピクス初級 森 さとみ		21:15~22:00 エアロピクス初級 森 さとみ	21:15~22:00 エアロピクス初級 森 さとみ	21:15~22:00 エアロピクス初級 森 さとみ	21:15~22:00 エアロピクス初級 森 さとみ	21:15~22:00 エアロピクス初級 森 さとみ	21:15~22:00 エアロピクス初級 森 さとみ	21:15~22:00 エアロピクス初級 森 さとみ	21:15~22:00 エアロピクス初級 森 さとみ	21:15~22:00 エアロピクス初級 森 さとみ	21:15~22:00 エアロピクス初級 森 さとみ	21:15~22:00 エアロピクス初級 森 さとみ

- 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~ストレッチャ・ストレッチャボールは、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。
- |      |        |            |          |      |
|------|--------|------------|----------|------|
| 初級   | 調整系    | 自社オリジナル    | ダイエツスクール | ファン系 |
| ダンス系 | カルチャー系 | マシン操作レクチャー | 泳法系      |      |

- 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いいたします。
- 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、定員となり終了となります。