

アクロ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【10月～ 特別編成プログラム】

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 佐野 千富	10:20~10:40 シェイプTIME (サーキットトレーニング)				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 すいすいクロール	10:15~10:45 バトルミックス 中谷 信博	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	11:00~11:30 アクアビクス 塚本 拓人	11:15~11:45 ボディシェイパー 上村 有希	11:30~12:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	11:15~11:45 アクアビクス 小幡 友子	11:30~12:00 ボディコン 塚本 拓人	11:30~12:00 ガイダンス	11:00~11:30 アクアビクス 森 さとみ		11:15~12:00 フラダンス 小西 定子	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)	11:15~11:45 エアロビクス中級 加古 喜美	11:30~12:00 ガイダンス	11:30~12:00 アクアダンベル 弓指 有正	11:15~11:45 ボディシェイパー 伊藤 将夫	11:30~12:00 ガイダンス/ 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		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	抽選枠		12:30~13:00 エアロビクス初中級 野村 千春				12:30~13:00 抽選枠		12:15~12:45 MEGA DANZ 加古 喜美							
13:15~13:45 はじめての BAILA BAILA 釣 富美子	13:30~14:00 かんたん背泳ぎ 川崎 華奈	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 ガイダンス	13:15~13:45 すいすいクロール	13:30~14:00 ピラティス 若松 真弓	13:30~14:00 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	13:30~14:00 ガイダンス		13:15~14:00 抽選枠	13:30~14:00 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	13:00~13:15 シェイプTIME 部別 トレーニング	13:30~14:00 ガイダンス		
14:15~14:45 エアロビクス初中級 釣 富美子	14:30~15:00 ガイダンス	14:45~15:45 成人スクール(有料) 初級1 高田 伸子	14:30~15:15 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 塚本 拓人	14:30~15:00 ヨガ 若松 真弓	14:30~15:00 ガイダンス			14:30~15:00 ヨガ 小黒 まどか	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 Enjoy★RAMP 向井 利佳	14:30~15:00 ガイダンス		14:00~14:45 ヨガ 小黒 まどか	14:30~15:00 ガイダンス/ ステップアップ プログラム		
15:15~15:45 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	16:00~17:00 成人スクール(有料) 中級2 弓指 有正	15:45~16:15 エアロビクス初級 川崎 華奈	15:30~16:00 ガイダンス	15:45~16:30 フラダンス 清水 栄子	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	15:30~16:00 ガイダンス	15:15~16:15 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	15:15~15:45 B-RAMP 女性限定 小黒 まどか	15:30~16:00 ガイダンス			
16:15~16:45 ZUMBA 寺田 由美子										16:30~17:00 ステップ初級 加古 喜美			16:30~17:00 抽選枠						
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	18:15~入場			18:45~19:00 ストレッチポール	18:15~入場		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	19:30~20:00 アクアビクス 川崎 華奈	19:30~20:00 Enjoy★RAMP 魚住 玲奈	19:15~19:45 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	20:00~20:30 アクアビクス 森 さとみ	19:15~19:45 ZUMBA 柴田 尚代	19:30~20:00 ガイダンス	19:30~20:00 はじめてスイム		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					
20:30~21:00 ボディコン 塚本 拓人			20:30~21:00 ヨガ 佐野 千富		20:45~21:15 初級4泳法 中谷 信博	20:15~20:45 パワーヨガ 藤本 愛		20:15~21:15 成人スクール(有料) 中級2 弓指 有正		20:15~20:45 ダンス初級 溝口 幸穂		20:15~21:00 マスターズ 高田 伸子	20:15~20:45 バトルミックス 塚本 拓人						
21:30~22:00 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		21:30~22:00 エアロビクス初中級 森 さとみ	21:15~21:45 ガイダンス		21:15~21:45 エアロビクス初級 川崎 華奈	21:15~21:45 ガイダンス/ ステップアップ プログラム			21:15~21:45 BAILA BAILA 溝口 幸穂	21:15~21:45 ガイダンス		21:15~21:45 ボディシェイパー 伊藤 将夫	21:15~21:45 ガイダンス/ ステップアップ プログラム					

- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入退場はご遠慮下さい。
- レッスン開始30分前よりスタジオプログラムはジムエリアにて参加カードを、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。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。
- 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。
- プールご利用前は必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料を全て落としてからご利用下さい。
- 変更箇所です。■ 参加カード番号順入場です。
- トレーニングシューズ不要のレッスンです。

