

アクトス明石魚住

スタジオ・プールプログラム週間予定表

2023年10月～

10:00	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日			日曜日			10:00			
	スタジオ	フロア&多目的室	プール	スタジオ	フロア&多目的室	プール	スタジオ	フロア&多目的室	プール		スタジオ	フロア&多目的室	プール	スタジオ	フロア&多目的室	プール	スタジオ	フロア&多目的室	プール		スタジオ	フロア&多目的室	プール
10:25~10:55	エアロビクス 初級 佐野 千富	10:15~ ガイダンス		10:30~11:00	エアロビクス 初級 阿部 睦月		10:45~11:30	エアロビクス 初級 釣 富美子		10:30~11:15	ヨガ 浦野 ゆかり	10:30~ ステップアップ	10:30~11:00	アクアダンベル 森 祥一	10:45~11:15	ZUMBA 小林 奈津子	10:30~12:15	スイミングスクール	10:15~11:30	パーソナル ビューティ	10:30~ ガイダンス	10:45~11:15	11:00
11:15~12:00	ヨガ 佐野 千富	11:30~ ステップアップ	11:00~11:30	アクアビクス 千飯 智加	11:15~12:00	ヨガ 畑 ゆかり	11:30~ ガイダンス	11:30~12:00	アクアZUMBA 三谷 恵子	11:30~12:15	エアロビクス 初級 近藤 裕美	11:30~ ガイダンス	11:30~12:00	はじめてスイム スタッフ	11:35~12:05	ステップ初級 小林 奈津子	運動能力向上塾	スイミングスクール	11:30~12:00	釣 富美子 ~登録制~	10:45~11:15	10:45~11:15	11:00
12:15~12:30	シェイftime				12:15~13:15	女子筋トレ部	【有料】			11:50~12:20	B-RAMP ~女性限定~ 釣 富美子									11:30~12:00	11:30~12:00	11:30~12:00	11:00
13:30~14:00	ZUMBA 三谷 恵子	13:30~ ガイダンス		13:30~14:00	ボディコン 千飯 智加	13:30~ ステップアップ				13:15~14:00	ピラティス 島 ヤスコ	13:30~ ガイダンス	13:15~14:15	有料成人 スイミング スクール 【初級】 担当:森	13:30~14:00	エアロビクス 初級 釣 富美子	14:00~16:00	スイミングスクール	13:00~13:45	13:00~13:45	13:30~ ガイダンス	13:30~	13:00
14:20~14:50	ポテシエイバー 山田 由起	14:30~ ステップアップ		14:15~14:45	B-RAMP ~女性限定~ 吉田 麗子	14:30~ ガイダンス				14:15~15:00	BAILA BAILA 溝口 幸穂	14:30~ ステップアップ	14:30~15:20	BAILA BAILA 釣 富美子	14:30~ ガイダンス	14:45~15:30	運動能力向上塾	スイミングスクール	14:00~14:45	14:00~14:45	14:30~	14:00	
15:30~19:10			15:30~19:10				15:30~19:10			16:15~17:15	HIPHOP ダンス ~登録制~	17:00~ ガイダンス	15:45~17:45	運動能力向上塾	15:30~19:10	スイミングスクール	15:45~16:30	スイミングスクール	14:00~16:30	14:00~16:30	14:30~	14:00	
17:00~	17:00~ ガイダンス									17:10~18:10	ジュニア ダンススクール ~登録制~		17:00~ ガイダンス							14:15~14:45	14:15~14:45	14:30~	14:00
19:30~19:45	シェイftime	19:15~ ガイダンス		19:00~19:30	ヨガ 吉田 麗子	19:30~ ステップアップ				19:30~20:00	ステップ初級 釣 富美子	19:30~ ガイダンス	19:30~20:15	ヨガ 森 さとみ	20:00~ ガイダンス	20:30~21:00	アクアビクス 森 さとみ			14:15~14:45	14:15~14:45	14:30~	14:00
20:00~20:30	ボディコン 村上 碧海	20:00~ ステップアップ		19:50~20:20	ZUMBA 三谷 恵子					20:15~21:15	BAILA BAILA 釣 富美子	20:30~ ステップアップ	20:30~21:00	エアロビクス 初級 阿部 睦月						15:00~15:15	15:00~15:15	15:00~15:15	15:00
20:45~21:30	夜の部~登録制 ビューティー トレーニング 釣 富美子	20:45~21:15	すいすいクロール スタッフ	20:40~21:10	ポテシエイバー 千飯 智加	20:30~ ガイダンス				20:30~	アクアビクス 阿部 睦月	21:00~21:30	パラエティスイム スタッフ							15:00~15:15	15:00~15:15	15:00~15:15	15:00
21:00																				15:00~15:15	15:00~15:15	15:00~15:15	15:00
22:00																				15:00~15:15	15:00~15:15	15:00~15:15	15:00

■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。
 ■都合により、クラスを変更する場合があります。
 ■スタジオ参加には参加番号が必要となります。WEB予約締切終了よりスタジオ出入り口にて配布致します。

【筋力Upクラス】 ※筋力向上を目的とした方にもオススメです★
 【リラックスクラス】 ※体の歪みを調整し、自律神経を整えるクラス★
 【体力Upクラス】 ※リズムに合わせて楽しく身体を動かすので初心者の方にもオススメです★

《ガイダンス》
 ジムのマナー案内、マシンの使用方法や運動の方法を30分でご案内致します
 《ステップアップ》
 ガイダンスを受講した方対象とし、メニューを提案致します
 ※フロントにて完全予約制
 ☎078-941-5546