

アクトス神戸藤原台 スタジオ・プールタイムスケジュール

2024年8月～改訂

10:00	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&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
10:15~11:15				スタジオ			スタジオ				スタジオ			スタジオ			スタジオ		
30	ピラティス ERIKO			ヨガ 松谷 真由美			ヨガ 松原 加奈子				ヨガ 吉田 寛子			ヨガ 松田 直子			サンデー バラエティ30・45 館内掲示・HPを ご確認ください		
11:00		ガイダンス①			ガイダンス②			ガイダンス①				ガイダンス②			ガイダンス①			ガイダンス②	
30	Enjoy★RAMP 石井 聡一郎			ダンス初級 吉岡 麻子			ステップ初級 松原 加奈子				バトルミックス 山口 敦子						フラダンス 山本 貴枝子		アクアピクス 山口 敦子
12:00		アクアピクス 村上 真衣						エアロピクス初級 松原 加奈子				アクアピクス 石井 聡一郎							
30	ストレッチボール スタッフ			エアロピクス初級 石井 聡一郎			エアロピクス初級 松原 加奈子				太極拳 政岡 ゆき			エアロピクス初級 芦田 ひとみ					
13:00		かんたんバタフライ 村上 真衣			かんたんバタフライ 村上 真衣			かんたん平泳ぎ 村上 真衣				かんたんバタフライ 石井 聡一郎							
30	BAILA BAILA 芦田 ひとみ			フラダンス 小西 定子			ヨガ 山路 佳子												
14:00		スイスイクロール 村上 真衣			アクアピクス 久田 圭一			成人スクール(有料) 初級 久田 圭一											
30	ヨガ 時松 岳哲			ピラティス 山路 佳子			ヨガ 松谷 真由美												
15:00		スイミングスクール			スイミングスクール			スイミングスクール											
30	エアロピクス初級 時松 岳哲			ヨガ 浜田 薫															
16:00		運動塾			キッズダンス														
30																			
17:00																			
18:00																			
30																			
19:00		ガイダンス②			キッズダンス														
30	ヨガ 山路 佳子																		
20:00		アクアピクス 久田 圭一																	
30	ピラティス 山路 佳子																		
21:00		かんたんバタフライ 久田 圭一																	
30																			
22:00																			
30																			

スイミングスクール

スイミングスクール

成人パーソナル(有料)

ファミリーコース

休館日

スイミングスクール

成人パーソナル(有料)

スタジオ入場方法

- ①レッスン開始25分前
  - ・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
  - ・当日枠が余っている場合のみスタジオ入口横に抽選札を設置しますので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、定員となります。

- レッスン開始25分前よりスタジオ抽選札を配布いたします。
- 都合により、急遽クラスを変更する場合がございます。ご了承ください。
- 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。
- パラエティの内容は、毎月掲示板にて掲示いたしますのでご確認ください。
- トレーニングシューズ不要のレッスンです。
- ガイダンスはジムエリアにて実施致します。
- 初めての方でもご参加頂きやすいレッスンです。