

アクス加古川【スタジオ・プール・フロア タイムスケジュール表】2024年7月～

時刻	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日 休館日	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		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	
10:00		ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操												
10:30	10:30~11:15	10:30~11:00	10:30~11:00	10:30~11:30	10:30~11:00	10:30~11:00	10:30~11:30	10:30~11:00	10:30~10:50	10:30~11:15	10:30~11:00	10:45~11:15	10:30~11:15	10:30~11:00	9:00~12:40	10:30~11:30	10:30~11:00	10:30~11:30		
11:00	エアロビクス初級 KAKO	ガイダンス キャスト	アクアダンベル 倉見 柊人	パワーヨガ 浦野 ゆかり	ガイダンス キャスト	アクアウォーキング 小村 三沙	ヨガ 佐野 千富	ガイダンス キャスト	アクアウォーキング キャスト 小村 三沙	BAILA BAILA 釣 富美子	ガイダンス キャスト	アクアウォーキング 矢吹 綜一郎	BAILA BAILA 溝口 幸徳	ガイダンス キャスト	スイミングスクール	ヨガ 小黒 まどか	ガイダンス キャスト	進級テスト 最終日曜のみ (有料)		
11:30	ステップ初級 KAKO		クロール・背泳ぎ キャスト			脳トレエクササイズ 釣 富美子	11:45~12:30	ZUMBA 三谷 恵子	つまづき防止	エアロビクス中級 釣 富美子	体幹トレーニング		エアロビクス初級 吉田 友美	つまづき防止						
12:00	12:15~12:30	タオルストレッチ 12:45~13:15		12:15~12:30	脳トレエクササイズ B-RAMP(女性限定) 釣 富美子	13:00~13:30	12:45~13:15	スタジオパラエティ キャスト	脳トレエクササイズ	12:45~13:45	ヨガ 浦野 ゆかり	ストレッチ教室 田村 佳子	12:45~13:15	つまづき防止						
13:00	バトルミックス 倉見 柊人			13:00~13:30	体幹トレーニング 釣 富美子	13:45~14:45	13:30~14:15	ポルドブラ 山崎 恵美	体幹トレーニング 14:00~14:30	14:00~14:45	つまづき防止 ZUMBA 近藤 裕美	13:30~14:00	12:45~13:15	つまづき防止	12:45~13:15	エアロビクス初級 toyoko キャスト	脳トレエクササイズ 14:00~14:30	13:00~13:30	enjoyスイム キャスト	
14:00	13:30~14:00	ポール 豊田 友子	脳トレエクササイズ 14:00~14:30	14:00~14:30	ストレッチ教室 Beautyトレーニング "整える" 釣 富美子 (有料)	14:00~14:30	14:00~14:30	14:00~14:30	14:00~14:30	14:00~14:45	つまづき防止 ZUMBA 近藤 裕美	14:00~14:30	14:00~14:30	つまづき防止	14:00~16:20	14:00~15:00	体幹トレーニング サンデー バラエティ	14:00~14:30	ガイダンス キャスト	
15:00	14:15~15:15	ヨガ 豊田 友子	体幹トレーニング	15:30~19:10	つまづき防止	15:30~19:10	15:30~19:10	15:30~19:10	15:30~19:10	15:00~15:45	脳トレエクササイズ		15:15~18:00	運動塾						
16:00	16:00~18:45	運動塾	スイミングスクール	16:00~18:45	運動塾	16:15~18:55	キッズダンス (有料)		16:15~18:55	スイミングスクール	16:00~18:45	運動塾	16:00~18:45	スイミングスクール						
17:00																				
18:30																				
19:00	19:30~20:00	ボディシェイプ 矢吹 綜一郎	20:00~21:00	19:15~20:00	ポルドブラ 山崎 恵美	19:15~19:45	19:30~20:30	ガイダンス キャスト	19:15~19:45	19:30~20:15	ZUMBA 寺田 由美子	19:15~19:45	19:30~20:00	バトルミックス 倉見 柊人	19:15~19:45	19:30~20:00	ガイダンス キャスト	19:30~20:00	ボディシェイプ みんながシェイプ	
20:00	20:15~21:00	みんながシェイプ 成人スクール (有料)	作本 智哉	20:15~21:00	ヨガ 山崎 恵美	20:15~20:45	20:15~21:15	パワードヨガ 佐野 千富	20:15~20:45	20:30~21:00	ボディコン 藤原 莉奈	20:15~20:45	20:30~21:00	みんながシェイプ	20:15~20:45	みんながシェイプ				
21:00	21:15~21:30	体幹&ストレッチ		21:15~21:30	体幹&ストレッチ	21:15~21:30	21:15~21:30	21:15~21:30	21:15~21:30	21:15~21:30	体幹&ストレッチ	21:15~21:30	21:15~21:30	体幹&ストレッチ						
22:00																				

抽選枠について
対象レッスンは、別紙にて館内掲示
させていただきます。

- 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。
 - スタジオレッスンにしましては、レッスン開始35分前よりジムエリアにて参加カードをお配りします。レッスン開始前に担当インストラクターにお渡し下さい。
 - プールレッスンにしましては、参加者カードをお配りしておりますので、レッスン開始時間までにプールエリアにお越し下さい。
 - プールご利用前には必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料は全て落としてからご利用下さい。
 - 都合により、クラスを変更する場合があります。
 - 変更箇所です。
 - 靴不要のレッスンです。
 - 初めての方向けレッスンです。
 - 色分け
- 初級レベル
中級レベル
ダンス系
コンディショニング系
自社オリジナル
アクア系
泳法系

<ガイダンス>ジムマナー、ストレッチ、マシンの使用方法などをご案内致します。(30分間)
 ※毎月1.3.5週目が19:15～ 2.4週目が20:15～となります。
 <タオルストレッチ>タオルを使用し、ピンポイントで対象筋に効くストレッチをご案内いたします。
 <体幹&ストレッチ>体幹トレーニングとストレッチをご案内致します。汗をかきたい方必見です！
 <つまづき防止>つまづきの原因である腿の筋肉を鍛えながら、歩き方などの姿勢改善を行います！
 <ストレッチ教室>簡単なストレッチ方法を実際に行いながらご案内いたします。
 <脳トレエクササイズ> 頭と体で考えながら体を動かし、脳を活性化させましょう！
 <体幹トレーニング>体の軸となる体幹を鍛えます！
 <みんながシェイプ>4ミッツトレーニングや簡単なサーキットトレーニングを行いたくさん汗をかきましょう！

女性限定