

# アクトス加古川【スタジオ・プール・フロア タイムスケジュール表】 2024年4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		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		10:15～10:45			10:15～10:45			10:15～10:45			10:15～10:45		10:15～10:45		10:15～10:45		10:15～10:45		10:15～10:45	
30	10:30～11:15	ガイダンス キャスト	10:30～11:00 アクアダンベル 倉見 柾人	10:30～11:30	ガイダンス キャスト	10:30～11:00 アクアウォーキング 小村 三沙	10:30～11:30	ガイダンス キャスト	10:30～10:50 アクアウォーキング キャスト	10:30～11:15	ガイダンス キャスト	10:45～11:15 アクアウォーキング 矢吹 綜一郎	10:30～11:15	ガイダンス キャスト	10:10～12:40 <b>スイミングスクール</b>	10:30～11:30	ガイダンス キャスト	10:30～11:30	ガイダンス キャスト	
11:00	エロビクス初級 KAKO		11:15～11:45 クロール・背泳ぎ キャスト	11:45～12:45		11:10～11:40 アクアピクス 小村 三沙	11:45～12:15 ヨガ		11:00～11:30 パラエティスイム キャスト	11:30～12:15			11:30～12:15			11:00～11:30 進級テスト 最終日曜のみ (有料)				
12:00	11:30～12:00 ステップ初級 KAKO			BAILA BAILA			12:15～12:45 スタジオバラエティ キャスト			12:15～13:15 成人スクール 中級(有料) 田村 佳子			12:30～13:00 ポディコン 藤原 莉奈							
13:00	12:15～12:30 タオルストレッチ			13:00～13:30 釣 富美子			12:30～12:45 機能改善運動			13:15～14:15 13:00～13:30 enjoyスイム キャスト			13:15～14:15			13:00～13:30				
14:00	12:45～13:15 バトルミックス			13:30～13:45 B-RAMP(女性限定) 釣 富美子			13:00～14:00 ダンス初級			13:30～14:00 はじめてスイム キャスト			13:30～14:00 ヨガ							
15:00	13:30～14:00 ポール 豊田 友子			13:45～14:45 Beautyトレーニング 「整える」 釣 富美子(有料)			14:00～14:30 かんたん バタフライ・平泳ぎ 田村 佳子			14:00～14:45 高尾 恭子			14:15～14:45 ポルドル 山崎 恵美			14:00～15:10 <b>スイミングスクール</b>	14:00～15:00 サンデー バラエティ	14:15～14:45 ガイダンス キャスト	14:15～14:45 ガイダンス キャスト	
16:00	14:15～15:15 ヨガ	14:15～14:45 ガイダンス キャスト	15:30～19:10 <b>スイミングスクール</b>	14:15～14:45 ガイダンス キャスト	15:30～19:10 <b>スイミングスクール</b>	15:30～19:10 <b>スイミングスクール</b>	14:15～14:45 ガイダンス キャスト	15:30～19:10 <b>スイミングスクール</b>	16:00～18:55 <b>運動塾</b>	14:15～14:45 ガイダンス キャスト	15:30～19:10 <b>スイミングスクール</b>	16:00～18:55 <b>運動塾</b>	15:00～15:45 BAILA BAILA 森 さとみ	16:00～18:55 <b>運動塾</b>	15:20～18:00 <b>運動塾</b>	16:00～18:55 <b>運動塾</b>	16:00～18:55 <b>運動塾</b>	16:00～18:55 <b>運動塾</b>	16:00～18:55 <b>運動塾</b>	
17:00	16:00～18:55 <b>運動塾</b>			16:00～18:55 <b>運動塾</b>			16:15～18:55 キッズダンス (有料)			16:15～18:55 <b>運動塾</b>			16:00～18:55 <b>運動塾</b>							
18:00	17:00～18:00 <b>運動塾</b>			17:00～18:00 <b>運動塾</b>			19:15～19:45 ポルドル 山崎 恵美			17:00～18:00 <b>運動塾</b>			17:00～18:00 <b>運動塾</b>							
19:00	18:00～19:00 <b>運動塾</b>			18:00～19:00 <b>運動塾</b>			19:15～19:45 ポルドル 山崎 恵美			18:00～19:00 <b>運動塾</b>			18:00～19:00 <b>運動塾</b>							
20:00	19:30～20:00 ポディコン 矢吹 綜一郎	19:15～19:45 ガイダンス キャスト	20:00～21:00 成人スクール 中級(有料) 作本 智哉	19:15～20:00 ポルドル 山崎 恵美	19:15～19:45 ガイダンス キャスト	20:00～21:00 成人スクール 中級(有料) 高瀬 廉	19:30～20:30 ガイダンス キャスト	20:00～21:00 成人スクール 中級(有料) 高瀬 廉	19:30～20:30 ガイダンス キャスト	19:15～19:45 ガイダンス キャスト	20:00～21:00 成人スクール 中級(有料) 高瀬 廉	19:30～20:15 ガイダンス キャスト	19:30～20:15 ガイダンス キャスト	19:15～19:45 ガイダンス キャスト	19:30～20:00 バトルミックス 倉見 柾人	19:30～20:00 バトルミックス 倉見 柾人	19:15～19:45 ガイダンス キャスト	19:30～20:00 バトルミックス 倉見 柾人	19:30～20:00 バトルミックス 倉見 柾人	
21:00	20:15～21:00 ZUMBA	20:15～20:45 ガイダンス キャスト		20:15～21:00 ヨガ	20:15～20:45 ガイダンス キャスト		20:15～20:45 ガイダンス キャスト			20:15～20:45 ガイダンス キャスト			20:15～20:45 ガイダンス キャスト							
22:00	21:15～21:30 体幹&ストレッチ			21:15～21:30 山崎 恵美			20:45～21:15 エアロビクス初級 矢吹 綜一郎			20:45～21:15 エアロビクス初級 矢吹 綜一郎			20:30～21:00 寺田 由美子							
23:00				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 ポディコン 宮田 真来							
24:00													21:15～21:30 体幹&ストレッチ							

休 館 日

- 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關しましては、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。
- プールレッスンに關しましては、参加者カードをお配りしておりませんので、レッスン開始時間までにプールエリアにお越し下さい。
- プールご利用前は必ずシャワーを浴び、お化粧品・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！  
 <機能改善運動>肩、腰、膝まわりの動きや、その機能を改善するエクササイズをご案内致します！

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。