

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	10:30～11:30	ガイダンス キャスト	10:30～11:00	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	10:30～11:15	ガイダンス キャスト	10:30～11:15	ガイダンス キャスト	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	10:30～11:30	
11:00	エアロビクス初級 KAKO		アクアダンベル 倉見 柗人	パワーヨガ 浦野 ゆかり		アクアウォーキング 小村 三沙	ヨガ 佐野 千富		アクアウォーキング キャスト	10:30～10:50 11:00～11:30 パラエティスム キャスト	BAILA BAILA 釣 富美子		10:45～11:15	アクアウォーキング 矢吹 綜一郎	BAILA BAILA 溝口 幸穂		スイミングスクール		進級テスト 最終日曜のみ (有料)	
30	11:30～12:00	ステップ初級 KAKO		11:45～12:45		11:10～11:40	11:45～12:15				11:30～12:15									
12:00	12:15～12:30	タオルストレッチ		BAILA BAILA 釣 富美子		11:10～11:40	スタジオバラエティ キャスト				12:45～13:45			12:15～13:15						
30	12:45～13:15	バトルミックス		13:00～13:30		11:10～11:40	機能改善運動				12:15～13:15			成人スクール 中級 (有料) 田村 佳子	12:30～13:00					
13:00	13:30～14:00	ボール 豊田 友子		13:45～14:45		13:00～14:00	ダンス初級				12:45～13:45			13:15～14:15	ポディコン 藤原 莉奈				13:00～13:30	
30	14:15～15:15	ガイダンス キャスト		14:00～14:30		13:45～14:45	高尾 恭子				14:00～14:45			13:30～14:00	ヨガ 豊田 友子				enjoyスイム キャスト	
14:00		14:15～14:45		14:15～14:45		14:00～14:30	ポルドル 山崎 恵美				14:15～14:45			14:15～14:45	ヨガ toyoko				14:00～15:00	
30		15:30～19:10		14:15～14:45		14:00～14:30	山崎 恵美				14:15～14:45			14:15～14:45	スイミング スクール				サンデー バラエティ	
15:00		15:30～19:10		14:15～14:45		14:00～14:30	山崎 恵美				14:15～14:45			14:15～14:45	スイミング スクール				ガイダンス キャスト	
30		15:30～19:10		14:15～14:45		14:00～14:30	山崎 恵美				14:15～14:45			14:15～14:45	スイミング スクール				14:15～14:45	
16:00	16:00～18:55	運動塾		16:00～18:55		16:15～18:55	キッズダンス (有料)				15:00～15:45			15:20～18:00	運動塾					
30		16:00～18:55		16:00～18:55		16:15～18:55	キッズダンス (有料)				15:00～15:45			15:20～18:00	運動塾					
16:00		16:00～18:55		16:00～18:55		16:15～18:55	キッズダンス (有料)				15:00～15:45			15:20～18:00	運動塾					
30		16:00～18:55		16:00～18:55		16:15～18:55	キッズダンス (有料)				15:00～15:45			15:20～18:00	運動塾					
17:00		16:00～18:55		16:00～18:55		16:15～18:55	キッズダンス (有料)				15:00～15:45			15:20～18:00	運動塾					
19:00	19:30～20:00	ガイダンス キャスト		19:15～20:00		19:15～19:45	19:30～20:30				19:30～20:15			19:15～19:45	19:30～20:00					
30	ボディンエイパー 矢吹 綜一郎			ポルドル 山崎 恵美		19:15～19:45	19:30～20:30			19:30～20:15			19:15～19:45	19:30～20:00						
20:00	20:15～21:00	成人スクール 中級 (有料) 作本 智哉		20:15～21:00		20:00～21:00	20:15～20:45			20:30～21:00			20:15～20:45	20:15～20:45						
30	ZUMBA 小林 奈津子			20:15～21:00		20:00～21:00	20:15～20:45			20:30～21:00			20:15～20:45	20:15～20:45						
21:00	21:15～21:30	体幹&ストレッチ		21:15～21:30		20:00～21:00	20:15～20:45			20:30～21:00			20:15～20:45	20:15～20:45						
30				21:15～21:30		20:00～21:00	20:15～20:45			20:30～21:00			20:15～20:45	20:15～20:45						
22:00				21:15～21:30		20:00～21:00	20:15～20:45			20:30～21:00			20:15～20:45	20:15～20:45						
30				21:15～21:30		20:00～21:00	20:15～20:45			20:30～21:00			20:15～20:45	20:15～20:45						
23:00				21:15～21:30		20:00～21:00	20:15～20:45			20:30～21:00			20:15～20:45	20:15～20:45						
30				21:15～21:30		20:00～21:00	20:15～20:45			20:30～21:00			20:15～20:45	20:15～20:45						

休館日

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。
 - プールご利用前に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！