

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】2023年7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																			
10:30	エアロビクス初級 加古 喜美			10:30~11:30 パワーヨガ 浦野 ゆかり		10:30~11:00 アクアウォーキング 小村 三沙	10:30~11:30 ヨガ 佐野 千富			10:30~11:15 BAILA BAILA 釣 富美子			10:30~11:15 BAILA BAILA 溝口 幸穂			10:30~11:30 ヨガ 小黒 まどか		10:30~11:30 Jr体験レッスン (有料)	
11:00	11:15~12:00 ステップ初級 加古 喜美	11:00~11:30 アクアビクス 三俣 篤史		11:30~12:00 ガイダンス/ ステップアップ キャスト		11:10~11:40 アクアビクス 小村 三沙	11:30~12:00 ガイダンス/ ステップアップ キャスト			11:30~12:15 エアロビクス中級 釣 富美子	11:30~12:00 ガイダンス/ ステップアップ キャスト		11:30~12:00 ガイダンス/ ステップアップ キャスト			11:30~12:00 ガイダンス/ ステップアップ キャスト			
12:00	12:15~12:30 タオルストレッチ	12:15~12:45 クロール・背泳ぎ キャスト		12:30~12:45 機能改善運動		12:30~12:45 機能改善運動	12:30~12:45 機能改善運動			12:45~13:45 ヨガ 浦野 ゆかり	12:15~13:15 成人スクール 中級 (有料) 田村 佳子		12:30~13:00 パルミックス キャスト			13:00~13:30 ヨガ toyoko		13:00~13:30 ずいずいクロール キャスト	
13:00	13:30~14:00 ポール 豊田 友子	13:30~14:00 ガイダンス/ ステップアップ キャスト		13:00~13:45 ダイエット スクール(有料) キャスト	13:45~14:00 レクリエーション運動	13:00~14:00 ダンス初級 高尾 恭子	13:30~14:00 ガイダンス/ ステップアップ キャスト			14:00~14:45 ZUMBA 近藤 裕美	13:30~14:00 ガイダンス/ ステップアップ キャスト		13:15~14:15 パルミックス キャスト			13:30~14:00 ガイダンス/ ステップアップ キャスト		13:30~14:00 ガイダンス/ ステップアップ キャスト	
14:00	14:15~15:15 ヨガ 豊田 友子	14:30~15:00 ガイダンス/ ステップアップ キャスト		14:00~14:30 かんたん バクフライ・平泳ぎ 田村 佳子	14:30~15:00 ガイダンス/ ステップアップ キャスト	14:15~15:15 ヨガ 山崎 恵美	14:30~15:00 ガイダンス/ ステップアップ キャスト			15:00~15:45 BAILA BAILA 森 さとみ	14:30~15:00 ガイダンス/ ステップアップ キャスト		14:00~15:10 スクール スイミング			14:00~15:00 サンデー バラエティ		14:30~15:00 ガイダンス/ ステップアップ キャスト	
15:00		15:30~19:05 スイミングスクール		15:30~19:05 スイミングスクール		15:30~19:05 スイミングスクール													
16:00																			
17:00																			
18:00																			
19:00	19:30~20:00 パルミックス 三俣 篤史	19:30~20:00 ガイダンス/ ステップアップ キャスト		19:15~20:00 エアロビクス 初中級 山崎 恵美	19:30~20:00 ガイダンス/ ステップアップ キャスト	19:30~20:30 ダイエット スクール(有料) キャスト	19:15~20:00 ダイエット スクール(有料) キャスト			19:30~20:15 ZUMBA 寺田 由美子	19:30~20:00 ガイダンス/ ステップアップ キャスト		19:15~20:00 Enjoy★RAMP 鳴戸 夏澄			19:30~20:00 ガイダンス/ ステップアップ キャスト			
20:00	20:15~21:00 ZUMBA 小林 奈津子	20:30~21:00 ガイダンス/ ステップアップ キャスト	20:00~21:00 成人スクール 中級 (有料) 作本 智哉	20:15~21:00 ヨガ 山崎 恵美	20:30~21:00 ガイダンス/ ステップアップ キャスト	20:30~21:00 パワーヨガ 佐野 千富	20:00~21:00 成人スクール 中級 (有料) 高瀬 廉			20:30~21:00 ポディコン 三俣 篤史	20:30~21:00 ガイダンス/ ステップアップ キャスト		20:30~21:00 ガイダンス/ ステップアップ キャスト			20:30~21:00 ガイダンス/ ステップアップ キャスト			
21:00						20:45~21:15 ポディシェイバー 伊藤 将夫				21:15~21:30 背中&二の腕トレ									
22:00																			
23:00																			

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いませんので、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・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 ファン系 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)※要予約
- <ステップアッププログラム> お客様の目的別にメニューを作成致します。
- 重量、回数、セット数なども設定させて頂きます。(30分間)※要予約
- <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。
- <レクリエーション運動> 脳トレなど、簡単なリズムエクササイズを行います。
- <機能改善運動> 肩、腰、膝まわりなどの動きや、その機能を改善するエクササイズをご案内いたします。
- <背中&二の腕トレ> 自重やダンベルなどを使用し、シェイプアップトレーニングをご案内いたします。