

# 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】 2023年1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	プール	フロア	スタジオ	プール	フロア	スタジオ	プール	フロア		スタジオ	プール	フロア	スタジオ	プール	フロア	スタジオ	プール	フロア
10:00																			
10:30	エアロビクス初級 加古 喜美			10:30~11:15 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		10:30~11:15 ピラティス 持田 弥香	10:30~11:00 アクアウォーキング 作本 智哉		10:20~11:05 BAILA BAILA 釣 富美子			10:30~11:00 BAILA BAILA 溝口 幸穂			10:30~11:15 ヨガ 小黒 まどか	10:30~11:30 Jr体験レッスン (有料)		
11:00	11:00~11:30 アクアピクス 三俣 篤史			11:45~12:30 BAILA BAILA 釣 富美子	11:10~11:40 アクアピクス 小村 三沙		11:30~12:00 ボディコン 鳴戸 夏澄	11:30~12:00 パラエティスム 作本 智哉		11:30~12:15 エアロビクス中級 釣 富美子			11:30~12:00 成人スクール 中級(有料) 田村 佳子			12:45~13:30 ヨガ 浦野 ゆかり	12:45~13:30 パワーヨガ 持田 弥香	11:30~12:00 (有料)	
11:30	11:30~12:00 ステップ初級 加古 喜美			13:00~13:30 B-RAMP(女性限定) 釣 富美子	11:30~12:00 アクアピクス 小村 三沙		13:00~13:45 ダンス初級 高尾 恭子	12:30~12:45 機能改善 エクササイズ シェイプTIME		12:45~13:30 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			13:00~13:30 すいすいクロール キャスト			
12:00	12:30~12:45 シェイプTIME キャスト			14:00~14:30 かんたんバタフライ ・平泳ぎ 田村 佳子	11:45~12:30 BAILA BAILA 釣 富美子		14:15~15:00 ヨガ 山崎 恵美	13:00~13:45 機能改善 エクササイズ シェイプTIME		14:00~14:30 ZUMBA 近藤 裕美			14:00~14:45 ZUMBA 持田 弥香			14:00~14:45 サンデーパラエティ			
13:00	13:30~14:00 ポール 豊田 友子			14:45~15:00 シェイプTIME	13:00~13:30 B-RAMP(女性限定) 釣 富美子		15:00~15:30 キッズダンス (有料)	13:30~14:00 ダンス初級 高尾 恭子		15:00~15:30 BAILA BAILA 森 さとみ			14:30~14:45 スイミングスクール			14:30~14:45 スイミングスクール			
14:00	14:30~15:15 ヨガ 豊田 友子			15:30~19:05 スイミングスクール	14:00~14:30 かんたんバタフライ ・平泳ぎ 田村 佳子		16:15~18:55 スイミングスクール	14:15~15:00 ヨガ 山崎 恵美		15:30~19:05 スイミングスクール			15:15~15:30 シェイプTIME			15:30~19:05 スイミングスクール			
15:00	15:30~19:05 スイミングスクール			機能改善 エクササイズ	14:45~15:00 シェイプTIME		19:30~20:15 ZUMBA 持田 弥香	14:30~15:00 ヨガ 山崎 恵美		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					15:30~19:05 スイミングスクール		20:00~21:00 成人スクール 中級(有料) 高瀬 廉	16:15~18:55 スイミングスクール		15:30~19:05 スイミングスクール			19:30~20:00 ZUMBA 寺田 由美子			19:30~20:00 Enjoy★RAMP 竹腰 友美			
17:00					15:30~19:05 スイミングスクール		20:45~21:15 ボディーシェイパー 伊藤 将夫	19:30~20:15 ZUMBA 持田 弥香		15:30~19:05 スイミングスクール			20:30~21:00 ボディコン 三俣 篤史			20:30~21:00 Enjoy★RAMP 竹腰 友美			
18:30	19:30~20:00 エアロビクス初級 竹腰 友美				19:30~20:00 エアロビクス初級 山崎 恵美			20:00~21:00 成人スクール 中級(有料) 高瀬 廉		19:30~20:00 ZUMBA 寺田 由美子			21:30~21:45 シェイプTIME			21:30~21:45 シェイプTIME			
19:00	20:00~21:00 成人スクール 中級(有料) 作本 智哉				20:30~21:00 ボディコン 竹腰 友美			20:45~21:15 ボディーシェイパー 伊藤 将夫		19:30~20:00 ZUMBA 寺田 由美子			21:30~21:45 シェイプTIME			21:30~21:45 シェイプTIME			
20:00	20:30~21:00 ZUMBA 小林 奈津子				21:30~22:00 ストレッチポール 伊藤 将夫					20:00~21:00 成人スクール 中級(有料) 高瀬 廉			21:30~21:45 シェイプTIME			21:30~21:45 シェイプTIME			
21:00										20:30~21:00 ボディコン 三俣 篤史			21:30~21:45 シェイプTIME			21:30~21:45 シェイプTIME			
22:00										20:45~21:15 ボディーシェイパー 伊藤 将夫			21:30~21:45 シェイプTIME			21:30~21:45 シェイプTIME			

- 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    泳法系    ファン系

- <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いただきます。(30分間) ※要予約
- <シェイプTIME>  
脚・お尻シェイプ シェイプアップトレーニングをご案内いたします。  
機能改善エクササイズ 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。  
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。

**抽選枠について**  
対象レッスンは別紙にて館内掲示をさせていただきます。

**サンデーパラエティ**  
担当者・時間・クラス内容が毎週変更になるレッスンです。内容は館内掲示板、HPにてご案内させていただきます。  
※有料レッスン導入も検討しております。開始時間につきましては、別紙にて掲示いたします。

休日

脚・お尻  
シェイプ

脚・お尻  
シェイプ

奇数月→バタフライ  
偶数月→平泳ぎ

機能改善  
エクササイズ

機能改善  
エクササイズ

脚・お尻  
シェイプ

脚・お尻  
シェイプ