

アクトス加古川 【スタジオ・プール クリスマス特別タイムスケジュール】 12/19 (月) ~12/25 (日)

12/19 (月)			12/20 (火)			12/21 (水)			12/23 (金)			12/24 (土)			12/25 (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	
10:30~11:00 エアロビクス初級 Xmas.ver 加古 喜美	11:00~11:30 仮装 大歓迎		10:30~11:15 パークアウォーキング 小村 三沙	10:30~11:00 パークアウォーキング 小村 三沙		10:30~11:15 ピラティス 持田 弥香	10:30~11:00 パークアウォーキング 作本 智哉		10:30~11:00 BAILA BAILA 釣 富美子	10:45~11:15 アクアダンスベル Xmas.ver 竹腰 友美		10:30~11:00 BAILA BAILA 釣 富美子	10:45~11:15 仮装 大歓迎		10:30~11:15 ヨガ 小黒 まどか	10:30~11:30 小体感レッスン (有料)		
11:30~12:00 ステップ初級 加古 喜美	11:30~12:00 アクアピクス 三保 篤史	11:30~12:00 ヨガダンス/ ステップアップ キャスト	11:45~12:15 BAILA BAILA 釣 富美子	11:30~12:00 アクアピクス 小村 三沙	11:30~12:00 ヨガダンス/ ステップアップ キャスト	11:45~12:15 パークアウォーキング 作本 智哉	11:30~12:00 パークアウォーキング 作本 智哉	11:30~12:00 エアロビクス中級 Xmas.ver 釣 富美子	11:30~12:15 エアロビクス中級 Xmas.ver 釣 富美子	11:30~12:00 ヨガダンス/ ステップアップ キャスト		12:45~13:30 ヨガ 持田 弥香	12:45~13:30 仮装 大歓迎		11:30~12:00 ヨガダンス/ ステップアップ キャスト	11:30~12:00 (有料)	11:30~12:00 ヨガダンス/ ステップアップ キャスト	
12:30~12:45 シェイftime キャスト	12:15~12:45 クロール・背泳ぎ キャスト		12:45~13:15 B-RAMP (女性限定) 釣 富美子	12:30~12:45 アクアピクス 小村 三沙	12:30~12:45 シェイftime キャスト	13:00~13:45 ダンス初級 Xmas.ver 高尾 恭子	13:00~13:45 ダンス初級 Xmas.ver 高尾 恭子	13:00~13:45 コレクト TIME	13:30~14:00 ヨガ 山崎 恵美	13:30~14:00 ヨガダンス/ ステップアップ キャスト	13:30~14:00 ヨガ 持田 弥香	14:00~14:45 ZUMBA Xmas.ver 近藤 裕美	14:00~14:45 仮装 大歓迎		14:00~14:30 ZUMBA Xmas.ver 近藤 裕美	14:00~14:45 ZUMBA Xmas.ver 持田 弥香	14:00~14:45 仮装 大歓迎	14:00~14:45 ZUMBA Xmas.ver 持田 弥香
14:30~15:15 ヨガ 豊田 友子	15:30~19:05 スイミングスクール		14:45~15:00 シェイftime キャスト	14:00~14:30 かんたんパークア ウォーキング 中級 田村 佳子	14:30~15:00 ヨガダンス/ ステップアップ キャスト	14:15~15:00 ヨガ 山崎 恵美	14:15~15:00 ヨガ 山崎 恵美	15:30~19:05 スイミングスクール	15:00~15:30 BAILA BAILA 森 さとみ	14:30~15:00 ヨガダンス/ ステップアップ キャスト	14:30~15:00 ZUMBA Xmas.ver 近藤 裕美	15:00~15:30 BAILA BAILA 森 さとみ	15:00~15:30 仮装 大歓迎		15:00~15:30 BAILA BAILA 森 さとみ	15:00~15:30 ZUMBA Xmas.ver 近藤 裕美	15:00~15:30 ZUMBA Xmas.ver 持田 弥香	15:00~15:30 ZUMBA Xmas.ver 持田 弥香
19:30~20:00 エアロビクス初 Xmas.ver 竹腰 友美	20:00~21:00 成人スクール 中級 (有料) 作本 智哉	19:30~20:00 ヨガダンス/ ステップアップ キャスト	19:30~20:00 エアロビクス初級 山崎 恵美	19:30~20:00 エアロビクス初級 山崎 恵美	19:30~20:00 ヨガダンス/ ステップアップ キャスト	19:30~20:15 ZUMBA Xmas.ver 持田 弥香	19:30~20:15 ZUMBA Xmas.ver 持田 弥香	20:00~21:00 スイミングスクール	19:30~20:00 エアロビクス中級 Xmas.ver 三保 篤史	19:30~20:00 ヨガダンス/ ステップアップ キャスト	19:30~20:00 Enjoy★RAMP Xmas.ver 竹腰 友美	19:30~20:00 Enjoy★RAMP Xmas.ver 竹腰 友美	19:30~20:00 仮装 大歓迎		19:30~20:00 エアロビクス中級 Xmas.ver 三保 篤史	19:30~20:00 成人スクール 中級 (有料) 高瀬 藤	19:30~20:00 成人スクール 中級 (有料) 高瀬 藤	19:30~20:00 成人スクール 中級 (有料) 高瀬 藤
20:30~21:00 ZUMBA Xmas.ver 小林 奈津子	21:30~22:00 ストレッチポール 伊藤 将夫		20:30~21:00 ボネィコン Xmas.ver 竹腰 友美	20:30~21:00 ボネィコン Xmas.ver 竹腰 友美	20:30~21:00 ヨガダンス/ ステップアップ キャスト	20:45~21:15 ボネィコン Xmas.ver 三保 篤史	20:45~21:15 ボネィコン Xmas.ver 三保 篤史	21:30~22:00 ストレッチポール 伊藤 将夫	20:30~21:00 成人スクール 中級 (有料) 高瀬 藤	20:30~21:00 ヨガダンス/ ステップアップ キャスト	20:30~21:00 ボネィコン Xmas.ver 三保 篤史	20:30~21:00 ボネィコン Xmas.ver 三保 篤史	20:30~21:00 仮装 大歓迎		20:30~21:00 成人スクール 中級 (有料) 高瀬 藤	20:30~21:00 成人スクール 中級 (有料) 高瀬 藤	20:30~21:00 成人スクール 中級 (有料) 高瀬 藤	20:30~21:00 成人スクール 中級 (有料) 高瀬 藤

休日
館

- 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申しましては、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いたします。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。
- プールレッスンに申しましては、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ください。
- 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ください。
- 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。

- <ヨガダンス> ジムマナー、ストレッチ、マシンの使用方法などをご案内いたします。(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いたします。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ftime>
背中・二の腕シェイフ 背中・二の腕のシェイフアップトレーニングをご案内いたします。
コレクトTIME 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。

