

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 2022年10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																			
10:30~11:00	エアロビクス初級 加古 喜美			パワーヨガ 浦野 ゆかり	アクアウォーキング 小村 三沙		ピラティス 持田 弥香	アクアウォーキング 作本 智哉		BAILA BAILA 釣 富美子	アクアダンベル 竹腰 友美		BAILA BAILA 溝口 幸穂			ヨガ 小黒 まどか	Jr体験レッスン (有料)		
11:00		11:00~11:30			11:10~11:40														
11:30~12:00	ステップ初級 加古 喜美	アクアピクス 三俣 篤史			アクアピクス 小村 三沙					11:30~12:00	エアロビクス中級 釣 富美子								
12:00																			
12:30~12:45	シェイプTIME	クロール・背泳ぎ キャスト			12:45~12:15														
13:00		12:15~12:45			12:45~13:15														
13:30~14:00	ボール 豊田 友子	13:30~14:00			B-RAMP (女性限定) 釣 富美子	13:30~14:00													
14:00					13:45~14:15														
14:30~15:15	ヨガ 豊田 友子	14:30~15:00			ステップ初級 釣 富美子	14:00~14:30													
15:00					14:45~15:00														
15:30~19:05		15:30~19:05			14:00~14:30														
16:00					14:30~15:00														
17:00					14:30~15:00														
18:30					14:30~15:00														
19:00					14:30~15:00														
19:30~20:00	エアロビクス初級 竹腰 友美				14:30~15:00														
20:00		20:00~21:00			14:30~15:00														
20:30~21:00	ZUMBA 小林 奈津子	成人スクール 中級 (有料) 作本 智哉			14:30~15:00														
21:00					14:30~15:00														
21:30~22:00					14:30~15:00														
22:00					14:30~15:00														
23:00					14:30~15:00														
24:00					14:30~15:00														

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。

サンデーバラエティ枠について
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。

- 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。

<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>お客様のご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>
背中・二の腕シェイプ 背中・二の腕のシェイプアップトレーニングをご案内致します。
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コンディショニング用のトレーニングを行います。
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させていただきます。