

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	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 小村 三沙		BAILA BAILA 釣 富美子	10:45~11:15 アクアダンベル 鳴戸 夏澄		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			11:10~11:40 アクアピクス 小村 三沙			11:30~12:00 パラエティスム 作本 智哉			11:30~12:00 機能改善 エクササイズ								
11:30~12:00	ステップ初級 加古 喜美		11:30~12:00 ガイドダンス/ ステップアップ キャスト	BAILA BAILA 釣 富美子				11:45~12:15 ボディコン 鳴戸 夏澄			12:30~12:45 シェイプTIME								
12:00	12:20~12:35 シェイプTIME		12:15~12:45 クロール・背泳ぎ キャスト		11:45~12:30 B-RAMP(女性限定) 釣 富美子			13:00~13:45 ダンス初級 高尾 恭子			機能改善 エクササイズ			12:45~13:30 ヨガ 浦野 ゆかり			13:00~13:30 すいすいクロール キャスト		
13:00	13:30~14:00 ポール 豊田 友子		13:30~14:00 ガイドダンス/ ステップアップ キャスト		14:00~14:30 かんたんバタフライ ・平泳ぎ 田村 佳子			14:15~15:00 ヨガ 山崎 恵美			14:00~14:30 ZUMBA 近藤 裕美			14:00~14:45 ZUMBA 持田 弥香			14:00~14:45 サンデーバラエティ		
14:00	14:30~15:15 ヨガ 豊田 友子		14:30~15:00 ガイドダンス/ ステップアップ キャスト		14:45~15:00 シェイプTIME			15:30~19:05 スイミングスクール			15:00~15:30 BAILA BAILA 森 さとみ			14:00~15:10 スイミング スクール			14:30~15:00 ガイドダンス/ 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				16:15~18:55 キッズダンス (有料)			15:30~20:30 スイミングスクール							
16:00																			
17:00																			
18:00																			
19:00	19:30~20:00 バトルミックス 三俣 篤史		19:30~20:00 ガイドダンス/ 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			19:30~20:15 ZUMBA 持田 弥香			19:30~20:00 ZUMBA 寺田 由美子			19:30~20:00 Enjoy★RAMP 鳴戸 夏澄			19:30~20:00 ガイドダンス/ ステップアップ キャスト		
20:00	20:30~21:00 ZUMBA 小林 奈津子		20:00~21:00 成人スクール 中級(有料) 作本 智哉		20:30~21:00 ヨガ 山崎 恵美			20:45~21:15 ボディシェイパー 伊藤 将夫			20:30~21:00 ボディコン 三俣 篤史			20:30~21:00 ガイドダンス/ ステップアップ キャスト			20:30~21:00 ガイドダンス/ ステップアップ キャスト		
21:00					21:30~22:00 ストレッチポール 伊藤 将夫						21:20~21:35 シェイプTIME								
22:00																			
23:00																			

- 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・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

<ガイドダンス> 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。開始時間につきましては、別紙にて掲示いたします。

休館日

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