

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】2024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		ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操		
10:30~11:15		10:30~11:00	10:30~11:00	10:30~11:30	10:30~11:00	10:30~11:00	10:30~11:30	10:30~11:00	10:30~10:50	10:30~11:15	10:30~11:00	10:45~11:15	10:30~11:15	10:30~11:00	9:00~12:40	10:30~11:30	10:30~11:00	10:30~11:30	
30		エアロビクス初級	アカアダンベル	パワーヨガ	ガイダンス	アカアウォーキング	ヨガ	ガイダンス	アカアウォーキング	BAILA BAILA	ガイダンス	アカアウォーキング	BAILA BAILA	ガイダンス	スイミングスクール	ヨガ	ガイダンス	進級テスト	
11:00		KAKO	倉見 柗人	浦野 ゆかり	キャスト	小村 三沙	佐野 千富	キャスト	キャスト	釣 富美子	キャスト	矢吹 綜一郎	溝口 幸穂	キャスト			小黒 まどか	キャスト	最終日曜のみ
11:30~12:00		ステップ初級	クロール・背泳ぎ	11:45~12:45		11:10~11:40	11:45~12:30		11:00~11:30	11:30~12:15									
30		KAKO	キャスト	BAILA BAILA	フロアエクササイズ		ZUMBA	フロアエクササイズ		エアロビクス中級	フロアエクササイズ								
12:00		12:15~12:30		12:15~12:30			12:45~13:15		12:15~13:15	12:45~13:45		12:45~13:15							
30		タオルストレッチ		釣 富美子	フロアエクササイズ		スタジオパラエティ	フロアエクササイズ	成人スクール	12:45~13:45	フロアエクササイズ	エアロビクス初級	フロアエクササイズ						
13:00		12:45~13:15		13:00~13:30			12:45~13:15		12:45~13:45	13:00~13:30	フロアエクササイズ	12:45~13:15	フロアエクササイズ						
30		バトルミックス		B-RAMP(女性限定)			13:30~14:15		13:00~14:00	13:30~14:00	フロアエクササイズ	13:30~14:00	フロアエクササイズ						
13:00		倉見 柗人		13:45~14:45			13:30~14:15		13:30~14:00	13:30~14:00	フロアエクササイズ	13:30~14:00	フロアエクササイズ						
30		ポール		Beautyトレーニング		14:00~14:30	ポルドブラ	フロアエクササイズ	14:00~14:45	14:00~14:30	フロアエクササイズ	13:30~14:00	フロアエクササイズ						
14:00		13:30~14:00		豊田 友子		かんたん	山崎 恵美	フロアエクササイズ	14:00~14:30	14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	フロアエクササイズ						
30		14:15~15:15		14:00~14:30		バクフライ・平泳ぎ	14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	フロアエクササイズ						
14:00		豊田 友子		14:00~14:30		高瀬 廉	14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	フロアエクササイズ						
30		ヨガ		14:00~14:30			14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	フロアエクササイズ						
15:00		豊田 友子		14:00~14:30			14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	フロアエクササイズ						
30		15:30~19:10		14:00~14:30			14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	フロアエクササイズ						
16:00		16:00~18:45		14:00~14:30			14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	フロアエクササイズ						
30		運動塾		14:00~14:30			14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	フロアエクササイズ						
17:00		スイミングスクール		14:00~14:30			14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	フロアエクササイズ						
18:30		15:30~19:10		14:00~14:30			14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	フロアエクササイズ						
19:00		16:00~18:45		14:00~14:30			14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	フロアエクササイズ						
30		運動塾		14:00~14:30			14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	フロアエクササイズ						
19:00		19:15~19:45		14:00~14:30			14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	フロアエクササイズ						
30		ボディスエイバー		14:00~14:30			14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	フロアエクササイズ						
20:00		矢吹 綜一郎		14:00~14:30			14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	フロアエクササイズ						
30		20:15~21:00		14:00~14:30			14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	フロアエクササイズ						
20:00		ZUMBA		14:00~14:30			14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	フロアエクササイズ						
30		小林 奈津子		14:00~14:30			14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	フロアエクササイズ						
21:00		21:15~21:30		14:00~14:30			14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	フロアエクササイズ						
30		成人スクール		14:00~14:30			14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	フロアエクササイズ						
22:00		作本 智哉		14:00~14:30			14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	フロアエクササイズ						
30				14:00~14:30			14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	フロアエクササイズ						
22:00				14:00~14:30			14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	フロアエクササイズ						
30				14:00~14:30			14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	14:00~14:30	フロアエクササイズ	14:00~14:30	フロアエクササイズ						

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)
- ※毎月1.3.5週目が19:15～ 2.4週目が20:15～となります。
- <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。
- <体幹&ストレッチ>体幹トレーニングとストレッチをご案内致します。汗をかきたい方必見です！
- <つまづき防止>つまづきの原因である脛の筋肉を鍛えながら、歩き方などの姿勢改善を行います！
- <ストレッチ教室>簡単なストレッチ方法を実際に行いながらご案内いたします。
- <脳トレエクササイズ> 頭と体で考えながら体を動かし、脳を活性化させましょう！
- <体幹トレーニング>体の軸となる体幹を鍛えます！
- <みんなでシェイプ>4ミットトレーニングや簡単なサーキットトレーニングを行いたくさん汗をかきましょう！

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 アクア系 泳法系