

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 ガイダンス キャスト	10:30~11:00 アクアダンベル 倉見 柗人	10:30~11:30 パワーヨガ 浦野 ゆかり	10:30~11:00 ガイダンス キャスト	10:30~11:00 アクアウォーキング 小村 三沙	10:30~11:30 ヨガ 佐野 千富	10:30~11:00 ガイダンス キャスト	10:30~10:50 アクアウォーキング キャスト	10:30~11:15 BAILA BAILA 釣 富美子	10:30~11:00 ガイダンス キャスト	10:45~11:15 アクアウォーキング 矢吹 綜一郎	10:30~11:15 BAILA BAILA 溝口 幸穂	10:30~11:00 ガイダンス キャスト	10:30~11:30 ヨガ 小黒 まどか	10:30~11:00 ガイダンス キャスト	10:30~11:30 進級テスト 最終日曜のみ (有料)			
11:00		11:30~12:00 KAKO ステップ初級 キャスト	11:15~11:45 クロール・背泳ぎ キャスト	11:45~12:45 BAILA BAILA 釣 富美子	11:00~11:30 アクアピクス 小村 三沙	11:10~11:40 アクアピクス 小村 三沙	11:45~12:30 ZUMBA 三谷 恵子	12:45~13:15 スタジオパラエティ キャスト	11:00~11:30 アクアウォーキング キャスト	11:30~12:15 エアロピクス中級 釣 富美子	12:15~13:15 成人スクール 中級 (有料) 田村 佳子	12:15~13:15 成人スクール 中級 (有料) 田村 佳子	12:45~13:15 エアロピクス初級 キャスト	12:45~13:15 エアロピクス初級 キャスト	12:45~13:15 ヨガ toyoko	13:00~13:30 enjoyスイム キャスト				
12:00		12:15~12:30 タオルストレッチ		13:00~13:30 釣 富美子			13:30~14:15 ポルドルラ 山崎 恵美			12:45~13:45 ヨガ 浦野 ゆかり	13:30~14:00 はじめてスイム キャスト	13:30~14:30 ヨガ toyoko	14:00~15:00 サンデー バラエティ	14:00~15:00 フロアエクササイズ	14:00~16:20 スイミング スクール	14:00~15:00 フロアエクササイズ	14:00~14:30 ガイドンス キャスト	14:00~14:30 ガイドンス キャスト	14:00~15:00 フロアエクササイズ	
13:00		13:30~14:00 バトルミックス 倉見 柗人		13:45~14:45 Beautyトレーニング "覚える" 釣 富美子 (有料)			14:00~14:30 ガイドンス キャスト			14:00~14:45 ZUMBA 近藤 裕美	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	14:00~14:30 ガイドンス キャスト	14:00~14:30 ガイドンス キャスト	14:00~16:20 スイミング スクール	14:00~14:30 ガイドンス キャスト	14:00~14:30 ガイドンス キャスト	14:00~14:30 ガイドンス キャスト	14:00~15:00 フロアエクササイズ	
14:00		14:15~15:15 ポール 豊田 友子		14:00~14:30 ガイドンス キャスト			14:00~14:30 ガイドンス キャスト			15:00~15:45 BAILA BAILA 森 さとみ	15:00~15:45 フロアエクササイズ	15:15~18:00 運動塾	15:15~18:00 運動塾	15:15~18:00 運動塾	15:15~18:00 運動塾	15:15~18:00 運動塾	15:15~18:00 運動塾	15:15~18:00 運動塾	15:15~18:00 運動塾	
15:00		15:30~19:10 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 高瀬 廉			15:30~19:10 スイミング スクール			16:00~18:45 運動塾	16:00~18:45 スイミング スクール	16:00~18:45 運動塾	16:00~18:45 運動塾	16:00~18:45 運動塾	16:00~18:45 運動塾	16:00~18:45 運動塾	16:00~18:45 運動塾	16:00~18:45 運動塾	16:00~18:45 運動塾	
16:00		16:00~18:45 運動塾		16:00~18:45 運動塾			16:15~18:55 キッズダンス (有料)			16:00~18:45 運動塾	16:00~18:45 スイミング スクール	16:00~18:45 運動塾	16:00~18:45 運動塾	16:00~18:45 運動塾	16:00~18:45 運動塾	16:00~18:45 運動塾	16:00~18:45 運動塾	16:00~18:45 運動塾	16:00~18:45 運動塾	
17:00		17:00~18:30 運動塾		16:00~18:45 運動塾			16:15~18:55 キッズダンス (有料)			16:00~18:45 運動塾	16:00~18:45 スイミング スクール	16:00~18:45 運動塾	16:00~18:45 運動塾	16:00~18:45 運動塾	16:00~18:45 運動塾	16:00~18:45 運動塾	16:00~18:45 運動塾	16:00~18:45 運動塾	16:00~18:45 運動塾	
18:00		18:30~19:00 運動塾		16:00~18:45 運動塾			16:15~18:55 キッズダンス (有料)			16:00~18:45 運動塾	16:00~18:45 スイミング スクール	16:00~18:45 運動塾	16:00~18:45 運動塾	16:00~18:45 運動塾	16:00~18:45 運動塾	16:00~18:45 運動塾	16:00~18:45 運動塾	16:00~18:45 運動塾	16:00~18:45 運動塾	
19:00		19:30~20:00 ボディシェイパー 矢吹 綜一郎		19:15~20:00 ポルドルラ 山崎 恵美	19:15~19:45 ガイダンス キャスト	19:15~19:45 ガイダンス キャスト	19:30~20:30 パワーヨガ 佐野 千富	19:30~20:30 ガイダンス キャスト	19:15~19:45 ガイダンス キャスト	19:30~20:15 ZUMBA 寺田 由美子	19:15~19:45 ガイダンス キャスト	19:30~20:00 バトルミックス 倉見 柗人	19:30~20:00 バトルミックス 倉見 柗人	19:15~19:45 ガイダンス キャスト	19:30~20:00 バトルミックス 倉見 柗人	19:15~19:45 ガイダンス キャスト	19:30~20:00 バトルミックス 倉見 柗人	19:15~19:45 ガイダンス キャスト	19:30~20:00 バトルミックス 倉見 柗人	
20:00		20:15~21:00 ZUMBA 小林 奈津子		20:15~21:00 ヨガ 山崎 恵美	20:15~20:45 成人スクール 中級 (有料) 高瀬 廉	20:15~20:45 成人スクール 中級 (有料) 高瀬 廉	20:45~21:15 バトルミックス 矢吹 綜一郎	20:15~20:45 成人スクール 中級 (有料) 高瀬 廉	20:15~20:45 成人スクール 中級 (有料) 高瀬 廉	20:30~21:00 ボディコン 藤原 莉奈	20:15~20:45 ガイダンス キャスト	21:15~21:30 フロアエクササイズ	21:15~21:30 フロアエクササイズ	20:15~20:45 ガイダンス キャスト	21:15~21:30 フロアエクササイズ	20:15~20:45 ガイダンス キャスト	21:15~21:30 フロアエクササイズ	20:15~20:45 ガイダンス キャスト	21:15~21:30 フロアエクササイズ	
21:00		21:15~21:30 フロアエクササイズ		21:15~21:30 フロアエクササイズ			21:15~21:30 フロアエクササイズ			21:15~21:30 フロアエクササイズ	21:15~21:30 フロアエクササイズ	21:15~21:30 フロアエクササイズ	21:15~21:30 フロアエクササイズ	21:15~21:30 フロアエクササイズ	21:15~21:30 フロアエクササイズ	21:15~21:30 フロアエクササイズ	21:15~21:30 フロアエクササイズ	21:15~21:30 フロアエクササイズ	21:15~21:30 フロアエクササイズ	
22:00																				

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腰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ミニッツ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