2018 ★ 12 月 ACRO'PORT レッスン タイムスケジュール

月

スタジオ
- ★ 10:30~10:40 ラジオ体操
- 11:00~11:50 ★★ アルティメット キックボクシング SHOTA
- 12:00~:12:50 ★★ アルティメット ボクシング SHOTA
- 13:00~13:50 ★ やさしい ピラティス ふくだ
- 14:00~15:00 ★ (JSA)ボール エクササイズ ふくだ
- 19:00~19:50 ★★ パワーYOGA こんどう
- 20:00~20:50 ★★ エレガント ボディメイク まつたに 変更

TRX
- 11:00~11:30 TRX®ベーシック 初級 おだ
- 12:00~12:30 TRX®ベーシック 中級 おだ
- 13:00~13:30 TRX®ベーシック 初級 やすひろ
- 19:15~19:45 TRX®ベーシック 中級 おだ
- 20:00~20:30 TRX®ベーシック 初級 おだ

プール
- ★★ 10:50~11:35 ウォーキング&健康体操 まつざわ
- 12:15~12:45 はじめよう！ クロール
- 12:45~13:15 ステップアップ バタフライ
- 20:15~20:45 はじめよう！ バタフライ・平泳ぎ
- 20:45~21:15 フィンスイム

火

スタジオ
- ★ 10:30~10:40 ラジオ体操
- 11:00~11:50 ★★ ベリーダンス エクササイズ Nataliya
- 12:00~:12:50 ★ ZUMBA® TOMMY★
- 13:10~13:55 ★ 簡単ステップ まえかわ
- 14:10~15:00 ★ 筋調整 ヨガ Yoshino
- 18:45~19:30 ★★ ZUMBA® TOMMY★
- 19:40~20:30 ★★ YOGA えだみつ
- 20:40~21:40 ★ 初級エアロ & ストレッチ ほりかわ

TRX
- 11:00~11:30 TRX®ベーシック 中級 おだ
- 12:00~12:30 TRX®ベーシック 初級 おだ
- 14:15~14:45 TRX®機能向上 プログラム すぎはら
- 19:10~19:40 TRX®ベーシック 中級 おだ
- 20:00~20:30 TRX®ベーシック 初級 やすひろ

プール
- ★★ 10:50~11:35 ウォーキング&健康体操 まつざわ
- 20:15~21:15 マスターズ まつざわ

水

スタジオ
- ★ 10:30~10:40 ラジオ体操
- ★★ 10:50~11:35 エレガント ボディメイク まつたに 変更
- 11:45~12:30 ★★ ZUMBA® KAYO
- 12:40~13:25 ★ バランスシェイプ KAYO
- 13:35~14:35 ★★ YOGA NAO
- 18:30~19:15 ★★ ZUMBA® KAYO
- 19:25~20:10 ★★ 中級エアロ まえかわ
- 20:20~21:05 ★ ボディメイク コンディショニング まえかわ 変更

TRX
- 11:00~11:40 TRX®機能向上 プログラム すぎはら
- 12:00~12:30 TRX®ベーシック 初級 おだ
- 13:00~13:30 TRX®ベーシック 中級 おだ
- 19:00~19:30 TRX®ベーシック 中級 おだ
- 19:45~20:15 TRX®ベーシック 初級 おだ

プール
- 10:50~11:50 ★ ウォーキング&健康体操 おくなか
- 12:15~12:45 はじめよう！ 平泳ぎ
- 12:45~13:15 ステップアップ ロングスイム
- 担当：まつざわ

金

スタジオ
- ★ 10:30~10:40 ラジオ体操
- 11:00~11:50 ★★ エレガント ボディメイク まつたに
- 12:00~12:45 ★ ZUMBA GOLD® TOMMY★
- 12:55~13:40 ★★ パワーYOGA こんどう
- 13:45~14:30 ★ ストレッチ&ストレッチポール こんどう
- 19:00~20:00 ★★ アルティメット キックボクシング SHOTA
- 20:10~21:00 ★★ アルティメット ボクシング SHOTA

TRX
- 11:00~11:30 TRX®ベーシック 中級 やすひろ
- 12:00~12:30 TRX®ベーシック 初級 すぎはら
- 19:15~19:45 TRX®ベーシック 中級 おだ
- 20:00~20:30 TRX®ベーシック 初級 おだ

プール
- ★★ 10:50~11:35 ウォーキング&脂肪燃焼アクア お だ
- 12:15~12:45 はじめよう！ クロール
- 12:45~13:15 ステップアップ 背泳ぎ・平泳ぎ
- 担当：まつざわ
- ★★★ 20:15~20:45 はじめよう！ クロール・背泳ぎ
- 20:45~21:15 ステップアップ バタフライ・平泳ぎ

土

スタジオ
- ★ 10:30~10:40 ラジオ体操
- ★★ 10:45~11:30 中級エアロ まえかわ
- ★★ 11:45~12:30 ステップ まえかわ 時間変更
- 13:50~15:20 ★★ YOGA Ryo
- 19:30~20:30 ★★ YOGA Ryo

TRX
- 12:00~12:30 TRX®ベーシック 初級 すぎはら
- 13:00~13:30 TRX®ベーシック 中級 おだ

日

スタジオ
- ★ 10:30~10:40 ラジオ体操
- 11:00~12:00 ★★ エレガント ボディメイク まつたに 変更
- 12:15~13:15 ★★ YOGA Ryo

TRX
- 15:30~16:00 TRX®ベーシック 初級 やすひろ

プール
- ★★ 14:00~14:30 はじめよう！ クロール
- 14:30~15:00 チャレンジ 個人メドレー

【営業時間】
平日 10:20～22:15
土曜 10:20～21:00
日祝 10:20～18:00

【休館日】 毎週木曜日

●日曜日・祝日のレッスンは
18:00までのレッスンとなります。

●タイムテーブルはホームページからも
ご覧いただけます。