2019 ★ 1 月 ACRO PORT レッスン　タイムスケジュール

月

スタジオ	TRX	プール
★ 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	11:00~11:30 TRX®ベーシック 初級 おだ	11:00~11:45 ★★ ウォーキング＆ 健康体操 まつざわ
12:00~:12:50 ★★ アルティメット ボクシング SHOTA	12:00~12:30 TRX®ベーシック 中級 おだ	12:00~12:30 ★はじめよう！ クロール 12:30~13:00 ★★ステップアップ バタフライ
13:00~13:50 ★ やさしい ピラティス ふくだ	13:00~13:30 TRX®ベーシック 初級 やすひろ	おおみち まつざわ
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	19:15~19:45 TRX®ベーシック 中級 おだ	
20:00~20:30 ★ ストレッチ＆ ストレッチポール こんどう	20:00~20:30 TRX®ベーシック 初級 おだ	20:15~20:45 ★はじめよう！ クロール 20:45~21:15 フィンスイム ★★

火

スタジオ	TRX	プール
★ 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	11:00~11:30 TRX®ベーシック 中級 おだ	11:00~11:45 ★★ ウォーキング＆ 健康体操 まつざわ
12:00~:12:50 ★ ZUMBA® TOMMY★	12:00~12:30 TRX®ベーシック 初級 おだ	
13:10~13:55 ★ 簡単ステップ まえかわ		
14:10~15:00 ★ 筋調整 ヨガ Yoshino	14:15~14:45 TRX®機能向上 プログラム すぎはら	★ 14:00~14:30 ウォーキングから はじめよう やすひろ
18:45~19:30 ★★ ZUMBA® TOMMY★	19:10~19:40 TRX®ベーシック 中級 おだ	
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	20:00~20:30 TRX®ベーシック 初級 やすひろ	20:15~21:15 マスターズ まつざわ ★★★

水

スタジオ	TRX	プール
★ 10:30~10:40 ラジオ体操		
★★ 10:50~11:35 Dance It Out KAYO	11:00~11:40 TRX®機能向上 プログラム すぎはら	11:00~12:00 ★ ウォーキング ＆健康体操 おくなか
11:45~12:30 ★★ ZUMBA® KAYO	12:00~12:30 TRX®ベーシック 初級 おだ	12:15~12:45 ★はじめよう！ 青泳ぎ
12:40~13:25 ★ バランスシェイプ KAYO	13:00~13:30 TRX®ベーシック 中級 おだ	12:45~13:15 ★★ステップアップ クロール まつざわ
13:35~14:35 ★★ YOGA NAO		
18:30~19:15 ★★ ZUMBA® KAYO	19:00~19:30 TRX®ベーシック 中級 おだ	
19:25~20:10 ★★ 中級エアロ まえかわ	19:45~20:15 TRX®ベーシック 初級 おだ	
20:20~21:05 ★ ボディメイク コンディショニング まえかわ		

金

スタジオ	TRX	プール
★ 10:30~10:40 ラジオ体操		
11:00~11:50 ★★ ZUMBA® TOMMY★	11:00~11:30 TRX®ベーシック 中級 やすひろ	11:00~11:45 ★★ 脂肪燃焼 アクアビクス お だ
12:00~12:45 ★ ZUMBA GOLD® TOMMY★	12:00~12:30 TRX®ベーシック 初級 すぎはら	12:00~12:30 ★はじめよう！ クロール 12:30~13:00 ★★ステップアップ 平泳ぎ
12:55~13:45 ★★ パワーYOGA こんどう		13:00~13:30 ★★★ マスターズ おおみち まつざわ
13:55~14:45 ★ 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	19:15~19:45 TRX®ベーシック 中級 おだ	
20:10~21:00 ★★ アルティメット ボクシング SHOTA	20:00~20:30 TRX®ベーシック 初級 おだ	20:15~20:45 ★はじめよう！ 青泳ぎ 20:45~21:15 ★★ステップアップ バタフライ

土

スタジオ	TRX	プール
★ 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	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	
13:50~15:20 ★★ YOGA Ryo		
19:30~20:30 ★★ YOGA Ryo		

日

スタジオ	TRX	プール
★ 10:30~10:40 ラジオ体操		
11:00~12:00 ★★ ZUMBA® TOMMY★		
12:15~13:15 ★★ YOGA Ryo		
		★★ 13:30~14:00 ★はじめよう！ クロール 14:00~14:30 ★★チャレンジ 個人メドレー
	15:00~15:30 TRX®ベーシック 初級 やすひろ	

【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。

★　：初心者におすすめ！
★★　：中級の方にピッタリ！
★★★：上級者におすすめ！