2019 ★ 2 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	
20:00~20:45 ★★ ZUMBA® TOMMY★	20:00~20:30 TRX®ベーシック 初級 すぎはら	20:15~20:45 ★はじめよう！ クロール
NEW		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	20:00~20:30 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 ★★★
20:40~21:40 ★ 初級エアロ＆ストレッチ ほりかわ		

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	11:00~11:50 ★ 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	12:00~12:30 ★はじめよう！ 背泳ぎ
12:40~13:25 ★ バランスシェイプ KAYO		12:30~13:00 ★★ステップアップ クロール まつざわ
13:35~14:35 ★★ YOGA NAO	13:00~13:30 TRX®ベーシック 中級 おだ	
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 ★はじめよう！ クロール
12:55~13:45 ★★ パワーYOGA こんどう	13:00~13:30 TRX®ベーシック 初級 すぎはら	12:30~13:00 ★★ステップアップ 平泳ぎ
13:55~14:45 ★ ストレッチ＆ストレッチポール こんどう		13:00~13:30 ★★★ マスターズ おおみち まつざわ
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！ 背泳ぎ
		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 ★★ステップアップ 背泳ぎ・平泳ぎ
	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！