

2019

★ 6 月

ACROPORT

レッスン タイムスケジュール

月			火			水			金			土			日		
スタジオ	TRX	プール	スタジオ	TRX	プール	スタジオ	TRX	プール	スタジオ	TRX	プール	スタジオ	TRX	プール	スタジオ	TRX	プール
★ 10:30~10:40 ラジオ体操			★ 10:30~10:40 ラジオ体操			★ 10:30~10:40 ラジオ体操			★ 10:30~10:40 ラジオ体操			★ 10:30~10:40 ラジオ体操			★ 10:30~10:40 ラジオ体操		
	NEW																
★★ 11:00~11:50 アルティメット キックボクシング RIKIYA	★★ 11:00~11:30 TRX®機能向上 すぎはら	★★ 11:00~11:45 ウォーキング& 健康体操 まつざわ	★★ 11:00~11:50 ベリーダンス エクササイズ Nataliya			★★ 11:00~11:45 ウォーキング& 健康体操 まつざわ	★★ 10:50~11:35 簡単ダンス エクササイズ まつたに		★★ 11:00~11:50 ウォーキング &健康体操 おこなか	★★ 11:00~11:50 エレガント ボディメイク まつたに		★★ 11:00~11:45 脂肪燃焼 アクアピクス おだ	★★ 10:45~11:30 中級エアロ まえかわ		★★ 11:00~11:50 簡単ダンス エクササイズ まつたに		
★★ 12:00~12:50 アルティメット ボクシング RIKIYA	★★ 12:00~12:40 TRX® マキト まつもと	初級 スイム 12:30~13:00 パーソナル スイム まつざわ	★ 12:00~12:50 ZUMBA® TOMMY★	★★ 12:00~12:40 TRX® おだ まつもと		★★ 12:00~12:45 ZUMBA® KAYO	★★ 12:00~12:40 TRX® マキト	初級 スイム 12:30~13:00 パーソナル スイム まつざわ	★ 12:00~12:45 ZUMBA GOLD® TOMMY★	★★ 12:00~12:40 TRX® やすひろ まつもと	初級 スイム 12:30~13:00 パーソナル スイム まつざわ	★★ 11:45~12:30 ステップ まえかわ	★★ 12:00~12:40 TRX® すぎはら まつもと		★★ 12:15~13:15 YOGA えだみつ		
★ 13:00~13:50 やさしい ピラティス ふくだ			★ 13:10~13:55 簡単ステップ まえかわ			★ 12:40~13:25 バランスシェイプ KAYO			★★ 12:55~13:45 パワーYOGA こんどう			★★ 12:40~13:30 ZUMBA® ナターシャ					★ 13:30~14:00 初級 スイム まつざわ
★ 14:00~15:00 (JSA)ボール エクササイズ ふくだ			★ 14:10~15:00 ボディメイク コンディショニング まえかわ			★ 13:35~14:35 YOGA NAO			★ 13:55~14:45 ストレッチ& ストレッチボール こんどう			★★ 13:40~14:40 Odaka Yoga® ナターシャ					★ 14:00~14:30 パーソナル スイム まつざわ
																★★ 15:00~15:40 TRX® やすひろ	
★★ 19:00~19:50 パワーYOGA こんどう	★★ 19:15~19:55 TRX® マキト		★★ 18:45~19:30 ZUMBA® TOMMY★	★★ 19:00~19:40 TRX® おだ		★★ 18:30~19:15 ZUMBA® KAYO			★★ 19:00~19:50 初級 エアロ ひだ								
★★ 20:00~20:50 簡単ダンス エクササイズ まつたに		★ 20:15~21:15 パーソナル スイム やすひろ	★★ 19:40~20:30 YOGA えだみつ			★★ 19:25~20:10 中級エアロ まえかわ			★★ 20:00~20:45 パレトン ひだ	★★ 20:00~20:40 TRX® おだ	★ 20:15~21:15 パーソナル スイム やすひろ						
			★ 20:40~21:40 初級エアロ & ストレッチ ほりかわ			★ 20:20~21:05 ボディメイク コンディショニング まえかわ	★★ 20:15~20:55 TRX® マキト										

【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。

<https://www.acro.co.jp/>



★ : 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!