2019 ★ 5 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
RIKIYA

12:00~:12:50
★★
アルティメット
ボクシング
RIKIYA

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
★★
簡単ダンス
エクササイズ
まつたに

TRX

12:00~12:40
TRX®
マキト

NEW

19:15~19:55
TRX®
マキト

NEW

プール

★★
11:00~11:45
ウォーキング＆
健康体操
まつざわ

12:00~12:30
★はじめよう！
クロール

12:30~13:00
パーソナル
スイム
おおみち
まつざわ

20:15~21:15
★
パーソナル
スイム
やすひろ

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
★
ボディメイク
コンディショニング
まえかわ

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

12:00~12:40
TRX®
おだ

19:00~19:40
TRX®
おだ

プール

★★
11:00~11:45
ウォーキング＆
健康体操
まつざわ

★
14:00~14:30
ウォーキングから
はじめよう
やすひろ

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
簡単ダンス
エクササイズ
まつたに

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

TRX

11:00~11:40
TRX®機能向上
プログラム
すぎはら

12:00~12:40
TRX®
マキト

20:15~20:55
TRX®
マキト

プール

11:00~11:50
★
ウォーキング
＆健康体操
おくなか

12:00~13:00
★
パーソナル
スイム
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★

12:55~13:45
★★
パワーYOGA
こんどう

13:55~14:45
★
ストレッチ＆
ストレッチポール
こんどう

19:00~19:50
★★
初級
エアロ
ひだ

20:00~20:45
★★
バレトン
ひだ

TRX

12:00~12:40
TRX®
やすひろ

NEW

20:00~20:40
TRX®
おだ

プール

★★
11:00~11:45
脂肪燃焼
アクアビクス
お だ

12:30~13:30
★
パーソナル
スイム
まつざわ

20:15~21:15
★
パーソナル
スイム
やすひろ

NEW

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

12:40~13:30
★★
ZUMBA®
ナターシャ

13:40~14:40
★★
Odaka Yoga®
ナターシャ

TRX

12:00~12:40
TRX®
すぎはら

プール

担当
変更

日

スタジオ

★
10:30~10:40
ラジオ体操

11:00~11:50
★★
簡単ダンス
エクササイズ
まつたに

12:15~13:15
★★
YOGA
えだみつ

TRX

15:00~15:40
TRX®
やすひろ

プール

NEW

★
13:30~14:30
★
パーソナル
スイム
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。

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！