

2019



8

月



# 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	★ 10:30~10:40 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			
11:00	★★ 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 ZUMBA GOLD® TOMMY★			★★ 10:50~11:35 簡単ダンス エクササイズ まつたに	11:00~11:30 TRX®機能向上 すぎはら	★ 11:00~11:50 ウォーキング &健康体操 おくなか	★★ 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	★★ 12:00~12:50 アルティメット ボクシング RIKIYA	12:00~12:40 TRX® マキト	12:00~12:30 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		★★ 11:45~12:30 ZUMBA® KAYO	12:00~12:40 TRX® マキト	12:00~12:30 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® おだ	12:00~12:30 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 まつたに		★★ 12:15~13:15 YOGA えだみつ			
13:00	★ 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
14:00	★ 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		★ 14:00~14:30 ウォーキングから はじめよう やすひろ	★★ 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 やすひろ
15:00																	15:00~15:40 TRX® やすひろ		
16:00																			
17:00																			
18:00																			
18:30																			
19:00	★★ 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® すぎはら		★★ 18:30~19:15 ZUMBA® KAYO			★★ 19:25~20:10 中級エアロ ひだ		★★ 19:00~19:50 初級 エアロ ひだ							
20:00	★★ 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		20:15~21:15 ★ マスターズ まつざわ ★★★	★ 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		★★ 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							
21:00				★ 20:40~21:40 初級エアロ & ストレッチ ほりかわ															
22:00																			

**【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!