

2019



11

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	
★ 10:30～10:40 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			
		★★			★★	★★ 10:50～11:35					★★	★★ 10:45～11:30						
11:00 ★★ 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	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	簡単ダンス エクササイズ まつたに	11:00～11:30 TRX®機能向上	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 アクアビクス 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 ★★ アルティメット ボクシング RIKIYA	12:00～12:40 TRX®	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®		11:45～12:30 ★★ ZUMBA® KAYO	12:00～12:40 TRX®	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®	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	12:15～12:55 TRX®		12:15～13:15 ★★ YOGA えだみつ			
13:00 ★ 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			13:30～14:15 ★★ ZUMBA® TOMMY★					★ 13:30～14:00 初級 スイム 14:00～14:30 パーソナル スイム やすひろ	
14:00 ★ (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									
15:00																15:00～15:40 TRX®		
16:00																		
17:00																		
18:00																		
18:30																		
19:00 ★★ パワーYOGA こんどう	19:15～19:55 TRX®		18:45～19:30 ★ ZUMBA GOLD® TOMMY★	19:00～19:40 TRX®		18:30～19:15 ★★ ZUMBA® KAYO			19:00～19:50 ★★ 初級 エアロ ひだ									
20:00 ★★ 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 20:40～21:25 ★★ ZUMBA® TOMMY★		20:15～21:15 ★ パーソナル スイム やすひろ	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®		20:00～20:45 ★★ パレトン ひだ	20:00～20:40 TRX®	20:15～21:15 ★ パーソナル スイム やすひろ							
21:00																		
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！

【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！