

2019

★ 12 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	★ 10:30~10:40 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	★★ 11:00~11:45 ウォーキング& 健康体操 まつざわ	★★ 11:00~11:50 ペリーダンス 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	11:00~11:30 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®	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	★ 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									★ 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			★★ 13:30~14:15 ZUMBA® TOMMY★						★ 14:00~14:30 パーソナル スイム やすひろ
15:00																	15:00~15:40 TRX®		
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®		★ 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	★★ 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 ★★★	★ 19:25~20:10 中級エアロ まえかわ	20:15~20:55 TRX®		★★ 20:00~20:45 パレトン ひだ					★ 20:15~21:15 パーソナル スイム やすひろ				
21:00				★★★ 20:40~21:25 ZUMBA® TOMMY★															
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!