

2020

4 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 ZUMBA® TOMMY★	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			11:00~11:30 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		12:00~12:40 TRX®	12:00~12:30 パーソナルスイム まつざわ 12:30~13:00 初級スイム おおみち	12:00~12:50 ZUMBA® TOMMY★			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									
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			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★					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	
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★			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		20:15~21:00 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★			20:15~21:00 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®	20:00~20:45 パレトン ひだ			20:15~21:00 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

●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/>

