

2020 11 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	10:50~11:35 ZUMBA® TOMMY☆ (定員12名)	10:50~11:20 TRX® KENKEN&YUYA (定員10名)	11:00~11:30 水中健康体操 まつざわ (定員24名)	10:50~11:35 初級エアロ Nataliya (定員12名)			11:00~11:45 ZUMBA® KAYO (定員12名)	11:00~11:30 TRX®機能向上 すぎはら (定員10名)	11:00~11:30 水中健康体操 おくなか (定員24名)	10:50~11:35 簡単ダンス エクササイズ まつたに (定員12名)		11:00~11:30 アクアピクス おだ (定員24名)	10:45~11:30 エアロピクス まえかわ (定員12名)		10:50~11:35 簡単ダンス エクササイズ まつたに (定員12名)			
12:00	11:50~12:35 HIIT KICKBOXING YUYA&KENKEN (定員12名)	11:30~12:00 TRX®機能向上 おきもと (定員10名)	12:15~13:00 水泳教室 まつざわ (定員18名)			12:10~12:55 バランスシェイプ KAYO (定員18名)	12:00~12:30 TRX® おだ (定員10名)	12:15~13:00 水泳教室 おおみち (定員18名)	12:00~12:45 ZUMBA GOLD® TOMMY☆ (定員12名)	12:00~12:30 TRX® おだ (定員10名)		12:15~13:00 水泳教室 やすひろ (定員18名)	11:50~12:35 ステップ まえかわ (定員12名)		12:15~13:00 YOGA えだみつ (定員18名)	12:30~13:00 TRX® おだ (定員10名)		
13:00	12:50~13:35 やさしい ピラティス A ふくだ (定員18名)		12:50~13:35 簡単ステップ まえかわ (定員12名)			13:20~14:05 YOGA NAO (定員18名)			13:10~13:55 パワーYOGA こんどう (定員18名)								13:00~13:45 水泳教室 やすひろ (定員18名)	
14:00	13:45~14:30 やさしい ピラティス B ふくだ (定員18名)		14:00~14:45 ボディメイク コンディショニング まえかわ (定員18名)										13:30~14:15 ZUMBA® TOMMY☆ (定員12名)					
15:00																		
19:00																		
20:00	19:30~20:15 簡単ダンス エクササイズ まつたに (定員12名)	19:15~19:45 TRX® おだ (定員10名)		19:30~20:15 ZUMBA GOLD® TOMMY☆ (定員12名)			19:30~20:15 エアロピクス まえかわ (定員12名)	19:15~19:45 TRX® おだ (定員10名)		19:30~20:15 初級エアロ ひだ (定員12名)								
21:00			20:30~21:00 初級スイム おおみち (定員18名)			20:30~21:00 マスターズ まつざわ (定員18名)						20:30~21:00 フィンスイム まつざわ (定員18名)						

【営業時間】
 平日 10:20~21:30
 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/>

