

2021

4 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)	10:40~11:25 TRX® Xtry (定員12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)	11:00~11:45 TRX®機能向上 & ストレッチ すぎはら (定員12名)	11:00~11:30 水中健康体操 おおみち (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)	11:00~11:45 TRX®機能向上 & ストレッチ すぎはら (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 グループ トレーニング Xtry (定員18名)	11:30~12:00 TRX®機能向上 かたやま (定員12名)	12:15~13:00 水泳教室 まつざわ (定員18名)			12:00~12:45 バランスシェイプ KAYO (定員18名)	11:50~12:20 TRX® 自重トレ おだ (定員12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)	11:50~12:20 TRX® 自重トレ おだ (定員12名)	12:20~12:50 水泳教室 まつざわ (定員18名)	12:15~13:00 水泳教室 まつざわ (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)	12:15~12:45 TRX® 自重トレ おだ (定員12名)	
13:00	12:50~13:35 やさしい ピラティス ふくだ (定員18名)		13:00~13:30 マスターズ まつざわ (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)		13:00~13:30 フィンスイム まつざわ (定員18名)						
14:00	13:45~14:30 (JSA)ボール エクササイズ ふくだ (定員18名)		13:50~14:35 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12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12名)	19:45~20:15 HIIT おだ (定員12名)	19:30~20:15 初級エアロ ひだ (定員12名)	19:15~19:45 TRX® おだ (定員12名)	19:45~20:15 HIIT おだ (定員12名)	19:15~19:45 TRX® おだ (定員12名)					
21:00																		

時間  
変更

## 【営業時間】

平日 10:20~21:20

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/>