

2021

6月



緊急事態宣言中レッスン 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15名)	11:00~11:30 TRX®機能向上 かたやま	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15名)			11:00~11:45 ZUMBA® KAYO (定員15名)	11:00~11:45 TRX®機能向上 & ストレッチ すぎはら	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15名)	11:00~11:45 TRX®機能向上 & ストレッチ すぎはら	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15名)			10:50~11:35 簡単ダンス エクササイズ まつたに (定員15名)			
12:00		11:50~12:35 グループ トレーニング おだ	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15名)	11:50~12:20 TRX® 自重トレ おだ (定員12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15名)			12:15~13:00 YOGA えだみつ (定員18名)	12:15~12:45 TRX® 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15名)						
15:00																			
19:00	19:00~19:45 隔週で 変わります まつたに	19:00~19:45 TRX® おだ		18:45~19:30 ZUMBA GOLD® TOMMY☆			19:00~19:45 隔週で 変わります まえかわ	19:00~19:45 TRX® おだ		19:00~19:45 初級エアロ ひだ	19:00~19:45 TRX® おだ								
20:00																			
21:00																			

7日・21日は
簡単ダンスエクササイズ

時間変更

2日・16日・30日は
初級エアロ

14日・28日は
エレガントボディメイク

9日・23日は
ファンクショナルトレーニング

【営業時間】
 平日 10:20~20:00
 土曜 10:20~20:00
 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。

●緊急事態宣言に伴う特別スケジュール
となっております。

<https://www.acro.co.jp/>

