

2021

7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	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	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)	11:00~11:45 TRX®機能向上 & ストレッチ 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®初級 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 おだ	11:00~11:30 水中健康体操 おだ (定員24名)	10:45~11:30 エアロビクス 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 初級 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® グループ トレーニング おだ	12:15~13:00 初級 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® グループ トレーニング おだ	12:15~13:00 初級 水泳教室 まつざわ (定員18名)	12:15~13:00 初級 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)	12:15~13:00 TRX® ストレッチ おだ	
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	時間 変更	19:15~19:45 TRX® おだ		18:45~19:30 ZUMBA GOLD® TOMMY☆ (定員15名)		時間 変更	19:15~19:45 TRX® おだ	19:30~20:15 初級エアロ まえかわ (定員15名)	時間 変更	19:15~19:45 TRX® おだ	19:30~20:15 初級エアロ ひだ (定員15名)							
20:00	19:30~20:15 簡単ダンス エクササイズ まつたに (定員15名)	19:45~20:15 グループ トレーニング																
21:00																		

【営業時間】

平日 10:20~21:20

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。●6/21(月)より営業時間が上記の時間
に変更となっております。<https://www.acro.co.jp/>