

2021

8 月



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18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 | 10:50~11:35 初級エアロ Nataliya (定員18名) | NEW | | 11:00~11:45 ZUMBA® KAYO (定員18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 | 10:50~11:35 簡単ダンス エクササイズ まつたに (定員18名) | 11:00~11:45 TRX®機能向上 & ストレッチ | 11:00~11:30 水中健康体操 おだ | 10:45~11:30 エアロビクス まえかわ (定員18名) | | | 10:50~11:35 簡単ダンス エクササイズ まつたに (定員18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) | | 11:45~12:15 グループ トレーニング | | 12:00~12:45 バランスシェイプ KAYO (定員20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 | 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 | 11:50~12:35 ステップ まえかわ (定員18名) | | | 12:15~13:00 YOGA えだみつ (定員20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20名) | | 13:00~13:30 マスターズ まつざわ | 12:50~13:35 簡単ステップ まえかわ (定員18名) | | 13:20~14:05 YOGA NAO (定員20名) | | | | 13:10~13:55 パワー-YOGA こんどう (定員20名) | | 13:00~13:30 フィンスイム まつざわ | | | | | | |
| 14:00 | 13:45~14:30 (JSA)ボール エクササイズ ふくだ (定員20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20名) | | | | | | | | | 13:30~14:15 ZUMBA® TOMMY☆ (定員18名) | | | | | |
| 15:00 | NEW | | | NEW | | | NEW | | | NEW | | | | | | | | |
| 16:30 | | 16:30~17:00 グループ トレーニング | | | 16:30~17:00 グループ トレーニング | | | 16:30~17:00 グループ トレーニング | | | 16:30~17:00 グループ トレーニング | | | | | | | |
| 17:00 | | | | 時間 変更 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | 19:15~19:45 TRX® おだ | | 18:30~19:15 ZUMBA GOLD® TOMMY☆ (定員18名) | NEW | | 19:15~19:45 TRX® おだ | | | 19:15~19:45 TRX® おだ | | | | | | | | |
| 20:00 | 19:30~20:15 簡単ダンス エクササイズ まつたに (定員18名) | 19:45~20:15 グループ トレーニング | | | 19:30~20:00 グループ トレーニング | | 19:30~20:15 初級エアロ まえかわ (定員18名) | 19:45~20:15 グループ トレーニング | | 19:30~20:15 初級エアロ ひだ (定員18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/>

