

2021 9月 ACROPORT まん延防止等重点措置中 レッスン タイムスケジュール 9/13 (月) ~ 9/30 (木)

	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)			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 おだ	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	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)	11:50~12:35 TRX® 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)	11:50~12:35 TRX® 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																		
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														
17:00																		
19:00	19:00~19:45 簡単ダンス エクササイズ まつたに	19:00~19:45 TRX® おだ		18:30~19:15 ZUMBA GOLD® TOMMY☆			19:00~19:45 初級エアロ 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																		

【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。

●9月30日(木)まで営業時間が上記の
時間に変更となっております。

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

9/30まで
 平日・土曜日は
 20:00までの短時営業と
 なっております。





まん延防止等重点措置中 プール利用コースのご案内 期間 2021.9.13(月)～9.30(木)

	月						火						水						金						土						日						祝日(平日の祝日の場合)						
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	
10:20	ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						スクール						スクール						スクール						10:20
11:00	大人レッスン 11:00～11:30						大人レッスン 11:00～11:30						大人レッスン 11:00～11:30						大人レッスン 11:00～11:30						11:50						11:50						スクール						11:00
11:30	子供スクール 11:30～12:00						子供スクール 11:30～12:00						子供スクール 11:30～12:00						子供スクール 11:30～12:00						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						11:30
12:00						ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキング	ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						12:00
12:15	大人レッスン 12:15～13:30						大人レッスン 12:15～13:00						大人レッスン 12:15～13:00						大人レッスン 12:15～13:30						13:00 プール終了						ウオーキングコース						ウオーキングコース						12:15
13:00																									13:00 プール終了						ウオーキングコース						ウオーキングコース						13:00
14:00	14:15						14:15						14:15						14:15						13:00 プール終了						ウオーキングコース						ウオーキングコース						14:00
15:00				15:30						15:30						15:30						15:30			13:00 プール終了						ウオーキングコース						ウオーキングコース						15:00
16:00																									16:00 プール終了						16:00 プール終了						ウオーキングコース						16:00
17:00	スクール						スクール						スクール						スクール						スクール						スクール						ウオーキングコース						17:00
18:00																									スクール						スクール						ウオーキングコース						18:00
19:00																									スクール						スクール						ウオーキングコース						19:00
20:00	20:00営業終了						20:00営業終了						20:00営業終了						20:00営業終了						20:00営業終了						【利用可能コース】 <input type="checkbox"/> 利用可能コース <input checked="" type="checkbox"/> 利用できません 【利用可能コース・時間】 ■ 9/13(月)～9/30(木)の間 利用可能コースと時間に変更となります。 【利用上の注意】 ■ プールご利用中はマスクを着けていません。 密集・密接をさけ、会話をしないように お願いいたします。 ご協力よろしくお願ひ申し上げます。						20:00						
21:00																									20:00営業終了						20:00営業終了						20:00営業終了						21:00
21:30																									20:00営業終了						20:00営業終了						20:00営業終了						21:30