

2021

11

月

ACRO'PORT

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)			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 すぎはら	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			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				18:30~19:15 ZUMBA GOLD® TOMMY☆ (定員18名)														
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)	19:15~20:00 TRX® おだ		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)	19:15~20:00 TRX® おだ		19:30~20:15 初級エアロ ひだ (定員18名)	19:15~20:00 TRX® おだ							
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。

●10月1日(金)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/>



	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	ウォーク						ウォーキング						ウォーク						ウォーク						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						子供スクール 11:30～12:00						大人レッスン 11:00～11:30						子供スクール 11:30～12:00						大人レッスン 11:00～11:30						子供スクール 11:30～12:00						スクール						11:00						
11:15																																									スクール						11:15		
11:30	子供スクール 11:30～12:00																																								スクール						11:30		
12:00																																									スクール						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 12:15～13:30																								スクール						12:15	
13:00																																									スクール						13:00		
13:15																																									スクール						13:15		
13:30																																									スクール						13:30		
13:45																																									スクール						13:45		
14:00																																									スクール						14:00		
14:15	14:15						14:15						14:15						14:15																								スクール						14:15
15:00																																									スクール						15:00		
15:15																																									スクール						15:15		
15:30																																									スクール						15:30		
16:00																																									スクール						16:00		
16:15																																									スクール						16:15		
17:00																																									スクール						17:00		
18:00																																									スクール						18:00		
19:00																																									スクール						19:00		
20:00																																									スクール						20:00		
20:15																																									スクール						20:15		
20:30	20:30						20:30						20:30						20:30																								スクール						20:30
21:00	21:00 プール終了						21:00 プール終了						21:00 プール終了						21:00 プール終了						21:00 プール終了						21:00 プール終了						21:00												
21:15																																									スクール						21:15		
21:30																																									スクール						21:30		

【利用可能コース】
 利用可能コース
 利用できません

【利用可能コース・時間】
 ■ 10/1(金)より
 利用可能コースと時間が変更となります。

【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い申し上げます。