

2021

12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® 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。

 は初心者におススメのレッスンです。

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





プール利用コースのご案内 2021.10.1～

	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						スクール						スクール						スクール						11:00
11:15																																											11:15
12:00	大人レッスン 12:15～13:30						ウォーキングコース						大人レッスン 12:15～13:00						ウォーキングコース						ウォーキング						ウォーキング						ウォーキング						12:00
12:15																																											12:15
13:00																									13:00 プール終了						13:00						13:00						13:00
13:15																																											13:15
14:00	14:15						14:15						14:15						14:15						ウォーキングコース						ウォーキングコース						ウォーキングコース						14:00
14:15																																											14:15
15:00							15:30						15:30						15:30																								15:00
15:15																																											15:15
16:00																									16:00 プール終了						16:00 プール終了						16:00						16:00
16:15																																											16:15
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						スクール						17:00
17:15																																											17:15
18:00																																											18:00
18:15																																											18:15
19:00																																											19:00
19:15																																											19:15
20:00	20:30						20:30						20:30						20:30						ウォーキングコース						ウォーキングコース						ウォーキングコース						20:00
20:15																																											20:15
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
21:15																																											21:15
22:00																																											22:00

【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。