

2022

1

月 ACRO'PORT

レッスン タイムスケジュール

2022年もよろしくお願いたします!!

	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 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®機能向上 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 すぎはら	11:00~11:30 水中健康体操 おだ	10:45~11:30 エアロピクス 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 TRX 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 うただ (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																		

担当  
変更

**【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/>



	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						大人レッスン 11:00～11:30						子供スクール 11:30～12:00						11:00
11:15																							11:50						11:50						13:00						11:15								
11:30	子供スクール 11:30～12:00						大人レッスン 12:15～13:00						大人レッスン 12:15～13:00						ウォーキング						ウォーキング						ウォーキング						11:30												
12:00																							13:00 プール終了						ウォーキング						ウォーキング						12:00								
12:15	大人レッスン 12:15～13:30																						13:00 プール終了						ウォーキング						ウォーキング						12:15								
13:00																							13:00 プール終了						ウォーキング						ウォーキング						13:00								
13:15																							13:00 プール終了						ウォーキング						ウォーキング						13:15								
14:00																							13:00 プール終了						ウォーキング						ウォーキング						14:00								
14:15	14:15						14:15						14:15						14:15						13:00 プール終了						ウォーキング						ウォーキング						14:15						
15:00																							13:00 プール終了						ウォーキング						ウォーキング						15:00								
15:15																							13:00 プール終了						ウォーキング						ウォーキング						15:15								
15:30																							13:00 プール終了						ウォーキング						ウォーキング						15:30								
16:00																							13:00 プール終了						ウォーキング						ウォーキング						16:00								
16:15																							13:00 プール終了						ウォーキング						ウォーキング						16:15								
17:00																							13:00 プール終了						ウォーキング						ウォーキング						17:00								
17:15																							13:00 プール終了						ウォーキング						ウォーキング						17:15								
18:00																							13:00 プール終了						ウォーキング						ウォーキング						18:00								
18:15																							13:00 プール終了						ウォーキング						ウォーキング						18:15								
19:00																							13:00 プール終了						ウォーキング						ウォーキング						19:00								
19:15																							13:00 プール終了						ウォーキング						ウォーキング						19:15								
20:00																							13:00 プール終了						ウォーキング						ウォーキング						20:00								
20:15																							13:00 プール終了						ウォーキング						ウォーキング						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 プール終了						21:00 プール終了						21:00 プール終了						21:00						
21:15																							13:00 プール終了						ウォーキング						ウォーキング						21:15								
21:30																							13:00 プール終了						ウォーキング						ウォーキング						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。