

2022

5

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:20		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:20			11:00~11:45 ZUMBA® KAYO 定員:20		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:20	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:20			10:50~11:35 簡単ダンス エクササイズ まつたに 定員:20			
12:00		12:00~12:45 TRX® 基本 おだ	12:15~13:00 初級 水泳教室 まつざわ		11:45~12:15 かんたん グループトレ すぎはら		12:00~12:45 Q-ren ボディメンテナンス 骨盤体操 KAYO 定員:22	12:00~12:45 かんたん グループトレ すぎはら	12:15~13:00 初級 水泳教室 おおみち	12:00~12:45 ZUMBA GOLD® TOMMY☆ 定員:20	12:00~12:45 TRX® 基本 おだ	12:15~13:00 初級 水泳教室 まつざわ	11:50~12:35 ボディメイク コンディショニング まえかわ 定員:22	変更		12:15~13:00 YOGA うただ 定員:22			
13:00	12:50~13:35 やさしい ピラティス ふくだ 定員:22		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:20		変更	13:20~14:05 YOGA NAO 定員:22			13:10~13:55 パワーYOGA こんどう 定員:22		13:00~13:30 フィンスイム まつざわ		12:45~13:15 かんたん グループトレ すぎはら					
14:00	13:45~14:30 ボール エクササイズ ふくだ 定員:22		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:22										13:30~14:15 ZUMBA® TOMMY☆ 定員:20					時間 変更	
15:00	★15:00~17:00 スタッフレッスンタイム:お客様の状況に応じてフロアでレッスンを行いますので、一緒に頑張りましょう! スタジオレッスンは変更になっているレッスンもございます。ぜひチャレンジしてみてください!															15:00~15:30 かんたん グループトレ すぎはら			
16:30																			
17:00																			
19:00	変更			18:30~19:15 ZUMBA GOLD® TOMMY☆ 定員:20															
20:00	19:15~20:00 パワーYOGA こんどう 定員:22	19:15~20:00 TRX® 基本 おだ					19:30~20:15 初級エアロ まえかわ 定員:20		19:15~20:00 TRX® 基本 おだ		19:30~20:15 ZUMBA® ひだ 定員:20								
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。
 ●祝日営業日はフロアレッスンと
プールレッスンが変更になる場合が
ございます。

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