

2022

8

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 エアロビクス 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® 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® 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			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			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					
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！																	
16:30																		
17:00																		
19:00				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® おだ					19:30~20:15 初級エアロ まえかわ 定員:20	19:15~20:00 TRX® 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。

 は初心者におすすめのレッスンです。

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																																																													
10:20	ウオー ーク						ウオー キング						ウオー ーク						ウオー 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																														11:50						11:50						スクール						11:00																																				
15	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 コース						ウオー キング コース						ウオー キング コース						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						ウオー キング コース
45																									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																																																												
12:00	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						ウオー キング コース						ウオー キング コース																																										
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																								
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						ウオー キング コース
45																									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																																											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																																																													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																								
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						ウオー キング コース
45																									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	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																																										
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																								
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						ウオー キング コース
45																									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	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																																																													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																								
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						ウオー キング コース
45																									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																																																												
16:00	16:00 プール終了												16:00 プール終了																														16:00 プール終了						16:00 プール終了						ウオー キング コース																																										
15																																																													16:00 プール終了						16:00 プール終了						ウオー キング コース																								
30																																																																															16:00 プール終了						16:00 プール終了						ウオー キング コース						ウオー キング コース
45																									16:00 プール終了						16:00 プール終了						ウオー キング コース																																																												
17:00	スクール												スクール																														16:00 プール終了						16:00 プール終了						ウオー キング コース																																										
15																																																													16:00 プール終了						16:00 プール終了						ウオー キング コース																								
30																																																																															16:00 プール終了						16:00 プール終了						ウオー キング コース						ウオー キング コース
45																									16:00 プール終了						16:00 プール終了						ウオー キング コース																																																												
18:00	18:00 プール終了												18:00 プール終了																														18:00 プール終了						18:00 プール終了						ウオー キング コース																																										
15																																																													18:00 プール終了						18:00 プール終了						ウオー キング コース																								
30																																																																															18:00 プール終了						18:00 プール終了						ウオー キング コース						ウオー キング コース
45																									18:00 プール終了						18:00 プール終了						ウオー キング コース																																																												
19:00	19:00 プール終了												19:00 プール終了																														19:00 プール終了						19:00 プール終了						ウオー キング コース																																										
15																																																													19:00 プール終了						19:00 プール終了						ウオー キング コース																								
30																																																																															19:00 プール終了						19:00 プール終了						ウオー キング コース						ウオー キング コース
45																									19:00 プール終了						19:00 プール終了						ウオー キング コース																																																												
20:00	20:30												20:30																														20:30						20:30						ウオー キング コース																																										
15																																																													20:30						20:30						ウオー キング コース																								
30																																																																															20:30						20:30						ウオー キング コース						ウオー キング コース
45																									20:30						20:30						ウオー キング コース																																																												
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						ウオー キング コース																																										
15																																																													21:00 プール終了						21:00 プール終了						ウオー キング コース																								
30																																																																															21:00 プール終了						21:00 プール終了						ウオー キング コース						ウオー キング コース

【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い申し上げます。