

2023

12月

ACROPORT

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
10:00	10:15~10:20 ラジオ体操			10:15~10:20 ラジオ体操		10:10~10:40 ベビーマッサージ しばた	10:15~10:20 ラジオ体操			10:15~10:20 ラジオ体操			10:15~10:20 ラジオ体操			10:15~10:20 ラジオ体操	
11:00	10:50~11:35 ZUMBA® TOMMY☆	11:00~11:40 TRX® ストレッチ すぎはら	11:00~11:30 水中健康体操 まつざわ	10:30~11:15 初級エアロ Nataliya	11:00~11:40 TRX® ストレッチ おだ	11:00~11:30 ウォーキング あおき	11:00~11:45 ZUMBA® KAYO	11:00~11:40 TRX® ストレッチ おだ	11:00~11:30 ウォーキング あおき	10:30~11:15 エレガント ボディメイク まつたに	10:45~11:25 TRX® ストレッチ すぎはら	11:00~11:30 アクアビクス おだ	10:30~11:15 エアロビクス まえかわ		10:30~11:15 簡単ダンス エクササイズ まつたに	11:20~11:50 TRX®初級 すぎはら	
12:00	11:50~12:20 TRX® 12:20~12:40 グループワークアウト すぎはら	12:15~13:00 初級 水泳教室 まつざわ		11:50~12:20 TRX® 12:20~12:40 グループワークアウト おだ			12:00~12:45 Q-ren ボディメンテナンス 骨盤体操 KAYO	11:50~12:20 TRX® 12:20~12:40 グループワークアウト すぎはら	12:15~13:00 初級 水泳教室 おおみち	11:30~12:15 ZUMBA GOLD® TOMMY☆	11:50~12:20 TRX® 12:20~12:40 グループワークアウト おだ	12:15~13:00 初級 水泳教室 まつざわ	11:30~12:15 ボディメイク コンディショニング まえかわ		12:15~13:00 体幹 トレーニング すぎはら		
13:00	12:50~13:35 やさしい ヨガ AYA		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						12:50~13:35 パワーYOGA こんどう		13:00~13:30 フィンスイム まつざわ	12:45~13:15 TRX®初級 すぎはら		時間変更		
14:00	13:45~14:30 姿勢改善 ピラティス AYA			13:50~14:35 ボディメイク コンディショニング まえかわ			14:00~14:45 YOGA NAO						13:30~14:15 ZUMBA® TOMMY☆				
15:00																	
16:00																	
17:00																	
18:00																	
19:00	19:15~20:00 YOGA こんどう	19:30~20:00 TRX® 20:00~20:20 グループワークアウト おだ		18:30~19:15 ZUMBA® TOMMY☆						19:00~19:45 ZUMBA® TOMMY☆							
20:00						19:30~20:00 グループ フリーウエイト いしはら	19:30~20:15 初級エアロ まえかわ										
21:00																	

【営業時間】
平日 10：00～21：20
土日祝 10：00～18：00

★「担当変更」になっているレッスンがあります。
確認をお願いします。

● 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。

● 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。

【休館日】 毎週木曜日

【営業時間】
平日 10:00~21:20
土日祝 10:00~18:00

★「担当変更」になっているレッスンがあります。
確認をお願いします。

● 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。

● 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。

【休館日】 毎週木曜日