

2024

4 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																		
10:30		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☆	10:50~11:30 TRX®初級 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	10:50~11:30 TRX®初級 おだ	11:00~11:30 ウォーキング あおき	10:50~11:35 ZUMBA® KAYO	10:50~11:30 TRX®初級 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	10:50~11:30 TRX®初級 すぎはら	11:00~11:30 アクアピクス おだ	10:30~11:15 エアロピクス まえかわ			10:30~11:15 簡単ダンス エクササイズ まつたに		
11:30										時間変更			11:30~12:15 ボディメイク コンディショニング まえかわ			11:30~12:00 TRX®初級 すぎはら		
12:00		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 TRX® おだ		11:50~12:35 Q-ren 骨盤体操 KAYO	11:50~12:35 TRX® すぎはら		11:40~12:25 ZUMBA GOLD® TOMMY☆	11:50~12:35 TRX® おだ	12:15~13:00 初級水泳教室 まつざわ		12:30~13:15 TRX®初級 すぎはら				
12:30	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				13:00~13:30 TRX®初級 おだ		
13:00																		
13:30																		
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						13:40~14:25 ZUMBA® TOMMY☆					
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30				18:30~19:15 ZUMBA® TOMMY☆														
19:00	19:15~20:00 YOGA こんどう	19:30~20:15 TRX® おだ			19:30~20:00 フリーウエイト おだ		19:30~20:15 初級エアロ まえかわ	19:30~20:15 TRX® おだ		19:00~19:45 ZUMBA® TOMMY☆	19:45~20:30 TRX® おだ							
19:30																		
20:00																		
20:30																		
21:00																		

【営業時間】
 平日 10:00~21:20
 土日祝 10:00~18:00

★ 今月からの時間変更のレッスンがあります。
 ご確認ください。

- 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

	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																																																	
10:00	ウォーク						ウォーク						ウォーク						ウォーク						ウォーク						ウォーク						ウォーク						10:20																																																
15																																																	15																																										
30																																																							30																																				
45																																																							45																																				
11:00	大人レッスン 11:00~11:30			ウォーキングコース			大人レッスン 11:00~11:30			ウォーキングコース			大人レッスン 11:00~11:30			ウォーキングコース			大人レッスン 11:00~11:30			ウォーキングコース			スクール						スクール						スクール						11:00																																																
15																																											15																																																
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																														30																																																
45																																														45																																													
12:00																																																							12:00																																				
15																																																							15																																				
30																																																							30																																				
45																																																													45																														
13:00	大人レッスン 12:15~13:30												大人レッスン 12:15~13:30																																										13:00																																				
15																																																										15																																	
30																																																										30																																	
45																																																										45																																	
14:00	14:15						14:15						14:15						14:15						14:15																														14:00																																				
15																																																													15																														
30																																																																			30																								
45																																																																			45																								
15:00	15:30						15:30						15:30						15:30						15:30																														15:00																																				
15																																																																			15																								
30																																																																									30																		
45																																																																									45																		
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						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						16:00																																										
15																																																																									15																		
30																																																																															30												
45																																																																															45												
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						スクール						スクール						スクール						17:00																														
15																																																																															15												
30																																																																																					30						
45																																																																																					45						
18:00																																																																																					18:00						
15																																																																																					15						
30																																																																																											30
45																																																																																											45
19:00																																																																																											19:00
15																																																																																											15
30																																																																																											30
45																																																																																											45
20:00	20:30						20:30						20:30						20:30						20:30						20:30						20:30						20:30						20:30						20:30						20:30						20:00																								
15																																																																																					15						
30																																																																																											30
45																																																																																											45
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 プール終了						21:00 プール終了						21:00 プール終了						21:00																														
15																																																																																					15						
30																																																																																											30

【利用可能コース】

- 利用可能コース
- 利用できません

【利用上の注意】

- 混雑時は譲り合いながらのご利用をお願い致します。各コース右側通行にご協力ください。
- 2024年3月より土日の利用時間が変更となります。ご確認をお願いいたします。