

2024

6

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 機能向上 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 機能向上 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 機能向上 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 機能向上 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																	11:30~12:00 TRX®初級 すぎはら		
12:00		11:50~12:35 TRX® 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		11:50~12:35 TRX® グループワークアウト おだ		11:50~12:35 Q-ren 骨盤体操 KAYO	11:50~12:35 TRX® グループワークアウト すぎはら			11:40~12:25 ZUMBA GOLD® TOMMY☆	11:50~12:35 TRX® 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					
12:30																			
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		12:30~13:15 TRX®初級 すぎはら					
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																	15:00~15:30 TRX®初級 すぎはら		
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00				18:30~19:15 ZUMBA® TOMMY☆															
19:30	19:15~20:00 YOGA こんどう	19:30~20:15 グループワークアウト おだ			19:30~20:00 グループワークアウト いしはら			時間・担当変更 19:15~20:00 グループワークアウト すぎはら			19:00~19:45 ZUMBA® TOMMY☆								
20:00							19:30~20:15 初級エアロ まえかわ					19:45~20:30 グループワークアウト おだ							
20:30																			
21:00																			

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

- 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

