

2024

8

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		ラジオ体操			ラジオ体操		ベビーマッサージ	ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操	
11:00	ZUMBA® TOMMY☆	機能向上 すぎはら	11:00~11:30 水中健康体操 まつざわ	初級エアロ Nataliya	機能向上 おだ	ウォーキング まつざわ/さかき	ZUMBA® KAYO	機能向上 おだ	ウォーキング さかき	エレガント ボディメイク まつたに	機能向上 すぎはら	11:00~11:30 アクアピクス おだ	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/おだ		19:30~20:15 初級エアロ まえかわ	19:15~20:00 グループワークアウト おだ		19:00~19:45 ZUMBA® TOMMY☆								
20:00																		
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



	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	ウオーク						ウオーク						ウオーク						ウオーク						スクール						スクール						スクール						10:20
15																							15																				
30																																									30		
45																																									45		
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						大人レッスン 11:00~11:30						スクール						スクール						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						子供スクール 11:30~12:00						子供スクール 11:30~12:00																								15
30																																									30		
45																																									45		
12:00																																									12:00		
15																																									15		
30	大人レッスン 12:15~13:30																																								30		
45																																									45		
13:00																																									13:00		
15																																									15		
30																																									30		
45																																									45		
14:00	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																					15:00
15																																									15		
30																																									30		
45																																									45		
16:00																																									16:00		
15																																									15		
30																																									30		
45																																									45		
17:00																																									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																																									20:00		
15																																									15		
30																																									30		
45																																									45		
21:00																																									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。