

2024

11 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			10:15~10:20		10:10~10:40	10:15~10:20			10:15~10:20			10:15~10:20			10:15~10:20	
10:30	ラジオ体操			ラジオ体操		ベビーマッサージ しばた	ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操	
11:00	10:50~11:35 ZUMBA® TOMMY☆	10:50~11:40 グループ ワークアウト		10:50~11:35 ZUMBA® TOMMY☆	10:50~11:40 グループ ワークアウト		10:50~11:35 ZUMBA® KAYO	10:50~11:40 グループ ワークアウト		10:30~11:15 エレガント ボディメイク まつたに	10:50~11:40 グループ ワークアウト		10:30~11:15 ゆっくりエアロ 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		11:00~11:30 水中健康体操 まつざわ		11:00~11:30 ウォーキング まつざわ													
12:00		11:50~12:40 グループ ワークアウト		11:50~12:40 グループ ワークアウト		11:50~12:35 Q-ren 骨盤体操 KAYO	11:50~12:40 グループ ワークアウト			11:45~12:30 ZUMBA® GOLD® TOMMY☆	11:50~12:40 グループ ワークアウト		11:30~12:15 簡単ストレッチ まえかわ			11:30~12:20 グループ ワークアウト	
12:30		12:15~13:00 初級水泳教室 まつざわ										12:15~13:00 初級水泳教室 まつざわ					
13:00	12:50~13:35 やさしいヨガ AYA			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							
13:30		13:00~13:30 マスターズ まつざわ											13:00~13:30 フィンスイム まつざわ				
14:00	13:45~14:30 姿勢改善 ピラティス AYA	時間変更 14:15~15:00 グループ ワークアウト		13:50~14:35 簡単ストレッチ まえかわ	時間変更 14:15~15:00 グループ ワークアウト		14:00~14:45 YOGA NAO	14:15~15:00 グループ ワークアウト			14:15~15:00 グループ ワークアウト		13:40~14:25 ZUMBA® TOMMY☆				
15:00																15:00~15:50 グループ ワークアウト	
16:00		時間変更 16:10~17:00 グループ ワークアウト		時間変更 16:10~17:00 グループ ワークアウト			16:10~17:00 グループ ワークアウト			16:10~17:00 グループ ワークアウト							
17:00																	
18:00																	
18:30																	
19:00				18:30~19:15 ZUMBA® TOMMY☆													
19:30	19:15~20:00 YOGA こんどう	19:30~20:20 グループ ワークアウト					19:30~20:15 ゆっくりエアロ まえかわ	19:30~20:20 グループ ワークアウト		19:00~19:45 ZUMBA® TOMMY☆							
20:00													19:45~20:35 グループ ワークアウト				
20:30																	
21:00																	

初めての方もお気軽にご参加いただけます！

初めての方もお気軽にご参加いただけます！

【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					
10:15																									12:45						12:45						12:45					
10:30																									12:45						12:45						12:45					
10:45																									12:45						12:45						12:45					
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						12:45						12:45						12:45					
11:15																									12:45						12:45						12:45					
11:30	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						子供スクール 11:30~12:00						12:45						12:45						12:45					
11:45																									12:45						12:45						12:45					
12:00																									12:45						12:45						12:45					
12:15																									12:45						12:45						12:45					
12:30	大人レッスン 12:15~13:30																		大人レッスン 12:15~13:30						12:45						12:45						12:45					
12:45																									12:45						12:45						12:45					
13:00																									12:45						12:45						12:45					
13:15																									12:45						12:45						12:45					
13:30																									12:45						12:45						12:45					
13:45																									12:45						12:45						12:45					
14:00																									12:45						12:45						12:45					
14:15	14:15						14:15						14:15						14:15						12:45						12:45						12:45					
14:30																									12:45						12:45						12:45					
14:45																									12:45						12:45						12:45					
15:00																									12:45						12:45						12:45					
15:15																									12:45						12:45						12:45					
15:30	15:30						15:30						15:30						15:30						12:45						12:45						12:45					
15:45																									12:45						12:45						12:45					
16:00																									12:45						12:45						12:45					
16:15																									12:45						12:45						12:45					
16:30																									12:45						12:45						12:45					
16:45																									12:45						12:45						12:45					
17:00																									12:45						12:45						12:45					
17:15																									12:45						12:45						12:45					
17:30																									12:45						12:45						12:45					
17:45																									12:45						12:45						12:45					
18:00																									12:45						12:45						12:45					
18:15																									12:45						12:45						12:45					
18:30																									12:45						12:45						12:45					
18:45																									12:45						12:45						12:45					
19:00																									12:45						12:45						12:45					
19:15																									12:45						12:45						12:45					
19:30																									12:45						12:45						12:45					
19:45																									12:45						12:45						12:45					
20:00																									12:45						12:45						12:45					
20:15																									12:45						12:45						12:45					
20:30	20:30						20:30						20:30						20:30						12:45						12:45						12:45					
20:45																									12:45						12:45						12:45					
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						12:45						12:45						12:45					
21:15																									12:45						12:45						12:45					
21:30																									12:45						12:45						12:45					

【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。