

新年あけましておめでとうございます！ 2025年も元気いっぱいがんばりましょう！！

2025 1 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			10:15~10:20			10:15~10:20			10:15~10:20			10:15~10:20	
10:30		ラジオ体操			ラジオ体操			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☆	10:50~11:35 TRX グループレッスン	11:00~11:30 水中健康体操	10:50~11:35 ZUMBA® TOMMY☆	10:50~11:35 TRX グループレッスン	11:00~11:30 ウォーキング	10:50~11:35 ZUMBA® KAYO	10:50~11:35 TRX グループレッスン	11:00~11:30 ウォーキング	10:30~11:15 エレガント ボディメイク まつたに	10:50~11:35 TRX グループレッスン	11:00~11:30 アクアピクス	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			まつざわ			まつざわ			さかき			おだ					時間変更 11:30~12:00 TRX初級	
12:00		11:50~12:35 TRX グループレッスン			11:50~12:35 TRX グループレッスン		11:50~12:35 Q-ren 骨盤体操 KAYO	11:50~12:35 TRX グループレッスン		11:45~12:30 ZUMBA® GOLD® TOMMY☆	11:50~12:35 TRX グループレッスン	12:15~13:00 初級水泳教室	11:30~12:15 簡単ストレッチ まえかわ					
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		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グループ ワークアウト	
13:30																		
14:00	13:45~14:30 姿勢改善 ピラティス AYA	14:15~15:00 コンディショニング グループレッスン		13:50~14:35 簡単ストレッチ まえかわ	14:15~15:00 コンディショニング グループレッスン		14:00~14:45 YOGA NAO	14:15~15:00 コンディショニング グループレッスン			14:15~15:00 コンディショニング グループレッスン		13:40~14:25 ZUMBA® TOMMY☆				時間変更 14:30~15:00 コンディショニング	
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30		16:10~16:55 TRX グループレッスン																
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30				レッスン変更														
19:00	19:00~19:45 YOGA こんどう			18:45~19:30 ZUMBA® GOLD® TOMMY☆						19:00~19:45 ZUMBA® TOMMY☆								
19:30							19:15~20:00 ゆっくりエアロ まえかわ											
20:00		19:45~20:35 TRX グループレッスン			19:30~20:15 TRX グループレッスン													
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	ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						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			ウオーキングコース			大人レッスン 11:00~11:30			ウオーキングコース			大人レッスン 11:00~11:30			ウオーキングコース			大人レッスン 11:00~11:30			ウオーキングコース			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																														14:00												
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	スクール						スクール						スクール						スクール						スクール						16:00 プール終了						16:00 プール終了						17:00																		
15																																																							15						
30																																																													30
45																																																													45
18:00																																																													18:00
15																																																													15
30																																																													30
45																																																													45
19:00				19:30						19:30						19:30																														19:00															
15																																																				15									
30																																																				30									
45																																																				45									
20:00	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												
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。