

2025

5

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
	10:15~10:20 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			10:15~10:20 ラジオ体操			10:15~10:20 ラジオ体操	
10:50~11:35 ZUMBA® TOMMY☆	10:50~11:20 グルーブレッスン	11:00~11:30 水中健康体操 まつざわ	10:50~11:35 ZUMBA® TOMMY☆	10:50~11:20 グルーブレッスン	11:00~11:30 ウォーキング さかき	10:50~11:35 ZUMBA® KAYO	10:50~11:20 グルーブレッスン	11:00~11:30 ウォーキング さかき	10:30~11:15 エレガント ボディメイク まつたに	10:50~11:20 グルーブレッスン	11:00~11:30 水中健康体操 おだ	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		
	11:50~12:20 グルーブレッスン	12:15~13:00 初級水泳教室 まつざわ		11:50~12:20 グルーブレッスン		11:50~12:35 Q-ren 骨盤体操 KAYO	11:50~12:20 グルーブレッスン		11:45~12:30 ZUMBA GOLD® TOMMY☆	11:50~12:20 グルーブレッスン	12:15~13:00 初級水泳教室 まつざわ	11:30~12:15 簡単ストレッチ まえかわ				11:30~12:00 TRX初級	
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	12:30~13:00 TRX初級					
13:45~14:30 姿勢改善 ピラティス AYA			13:50~14:35 簡単ストレッチ まえかわ			14:00~14:45 YOGA NAO						13:40~14:25 ZUMBA GOLD® TOMMY☆					
19:00~19:45 YOGA こんどう			18:45~19:30 ZUMBA GOLD® TOMMY☆			19:15~20:00 ゆっくりエアロ まえかわ			18:45~19:30 ZUMBA TOMMY☆								
	19:50~20:20 グルーブレッスン			19:35~20:05 グルーブレッスン			20:05~20:35 グルーブレッスン			19:35~20:05 グルーブレッスン							

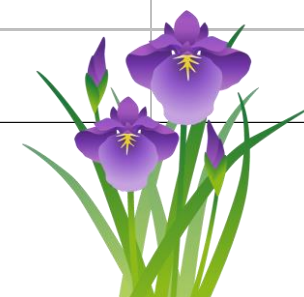
【営業時間】

平日 10:00~21:20

土日祝 10:00~18:00

- 祝日営業日はフロアレッショ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ご覧いただけます。

【休館日】 毎週木曜日





プール利用コースのご案内

	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						スクール						スクール						スクール						10:20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					