

2025

7

月

ACRO'PORT

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 グループレッスン	11:00~11:30 水中健康体操 まつざわ	10:50~11:35 ZUMBA® TOMMY☆	10:50~11:20 グループレッスン	担当変更 11:00~11:30 ウォーキング やまがた	10:50~11:35 ZUMBA® KAYO	10:50~11:20 グループレッスン	11:00~11:30 ウォーキング まつざわ	10:30~11:15 エレガント ボディメイク まつたに	10:50~11:20 グループレッスン	11:00~11:30 水中健康体操 おだ	NEW 10:45~11:15 スタッフオリジナル アクロスタッフ			10:30~11:15 簡単ダンス エクササイズ まつたに		
11:50~12:20 スタッフオリジナル アクロスタッフ		12:15~13:00 初級水泳教室 まつざわ	11:50~12:20 スタッフオリジナル アクロスタッフ			11:50~12:35 Q-ren 骨盤体操 KAYO	11:50~12:20 グループレッスン		11:45~12:30 ZUMBA GOLD® TOMMY☆	11:50~12:20 グループレッスン	12:15~13:00 初級水泳教室 まつざわ				11:30~12:00 スタッフオリジナル アクロスタッフ		
12:50~13:35 やさしいヨガ AYA		13:00~13:30 マスターズ まつざわ	NEW 13:00~13:45 コンディショニング Ryi			14:00~14:45 YOGA NAO			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	時間変更 13:00~13:30 スタッフオリジナル アクロスタッフ					
NEW 13:45~14:30 コンディショニング ピラティス AYA												13:40~14:25 ZUMBA GOLD® TOMMY☆					
19:00~19:45 YOGA こんどう			18:45~19:30 ZUMBA GOLD® TOMMY☆			NEW 18:30~19:15 ZUMBA® Ryi			18:45~19:30 ZUMBA TOMMY☆								
	19:50~20:20 グループレッスン			19:50~20:20 グループレッスン		19:30~20:00 ストレッチ アクロスタッフ			19:40~20:10 ストレッチ アクロスタッフ								
						NEW			NEW								

バスタオルを
ご持参ください

タオルを
ご持参ください
(なんでも可)

今月から
スタジオで行います

今月から
スタジオで行います



【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						10:00																	
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																								ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						12:00																		
15																																										15																		
30																																										30																		
45																																										45																		
12:45	大人レッスン 12:15~13:30											大人レッスン 12:15~13:30						大人レッスン 12:15~13:30						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						12:45																		
15																																										15																		
30																																										30																		
45																																										45																		
13:00																								ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						13:00																		
15																																										15																		
30																																										30																		
45																																										45																		
14:00	14:15					14:15					14:15					14:15					ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						14:00																					
15																				15																																								
30																				30																																								
45																				45																																								
15:00				15:30					15:30					15:30					15:30		ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						15:00																					
15																				15																																								
30																				30																																								
45																				45																																								
16:00	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						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						16:00 プール終了						16:00 プール終了						17:00																							
15																																																												15
30																																																												30
45																																																												45
18:00																					ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						18:00																					
15																																							15																					
30																																							30																					
45																																							45																					
19:00				19:30					19:30					18:30					19:30		ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						19:00																					
15																			15																																									
30																			30																																									
45																			45																																									
20:00				20:30					20:30					20:30					20:30		ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						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 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。