

2025

9

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☆	10:50~11:20 グループレッスン	11:00~11:30 水中健康体操	10:50~11:35 ZUMBA® TOMMY☆	10:50~11:20 グループレッスン	11:00~11:30 ウォーキング	10:50~11:35 ZUMBA® KAYO	10:50~11:20 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	10:50~11:20 グループレッスン	11:00~11:30 水中健康体操	10:45~11:30 初心者エアロ こまつ			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			やまがた			まつざわ			おだ				11:30~12:00 スタッフオリジナル アクロスタッフ		
12:00	11:50~12:20 スタッフオリジナル アクロスタッフ			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-ran 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						
12:30			12:15~13:00 初級水泳教室 まつざわ				12:50~13:35 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	13:00~13:30 スタッフオリジナル アクロスタッフ					
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	13:00~13:45 コンディショニング Ryi									13:40~14:25 ZUMBA GOLD® TOMMY☆					
13:30																		
14:00	13:45~14:30 コンディショニング ピラティス AYA																	
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30							18:30~19:15 ZUMBA® Ryi			18:45~19:30 ZUMBA TOMMY☆								
19:00	19:00~19:45 YOGA こんどう			18:45~19:30 ZUMBA GOLD® TOMMY☆				19:20~19:50 グループレッスン				19:35~20:05 グループレッスン						
19:30																		
20:00		19:50~20:20 グループレッスン																
20:30																		
21:00																		

タオルを
ご持参ください
(なんでも可)

タオルを
ご持参ください
(なんでも可)

【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

【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。