

2025

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			10:15~10:20			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 まつざわ	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 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	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																		
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-ren 骨盤体操 KAYO	11:50~12:20 TRX		11:45~12:30 ZUMBA GOLD® TOMMY☆	11:50~12:20 TRX	12:15~13:00 初級水泳教室 まつざわ						
12:30																		
13:00	12:50~13:35 やさしいヨガ AYA			13:00~13:45 コンディショニング Ryl			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					
13:30																		
14:00	13:45~14:30 コンディショニング ピラティス AYA						11月のKAYOイントラのレッスンは 担当者都合により 全て代講となります。 詳細は別紙をご参照ください。						13:40~14:25 ZUMBA GOLD® TOMMY☆					
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30							18:30~19:15 ZUMBA® Ryl			18:45~19:30 ZUMBA TOMMY☆								
19:00	19:00~19:45 YOGA こんどう			18:45~19:30 ZUMBA GOLD® TOMMY☆														
19:30																		
20:00																		
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)11月のKAYOイントラのレッスンは
担当者都合により
全て代講となります。
詳細は別紙をご参照ください。

【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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
10:00 15 30 45	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						10:00 15 30 45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
11:00 15 30 45	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 30 45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	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																																										ウ オ ー キ ン グ コ ー ス						ウ オ ー キ ン グ コ ー ス						ウ オ ー キ ン グ コ ー ス						12:00 15 30 45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
12:00 15 30 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						大人レッスン 12:15～13:30																																																												ウ オ ー キ ン グ コ ー ス						ウ オ ー キ ン グ コ ー ス						ウ オ ー キ ン グ コ ー ス						12:00 15 30 45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
13:00 15 30 45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								