ACRO'PORT レツスン タイムスケジュール 2025 月 В プール スタジオ スタジオ プール スタジオ スタジオ フロア スタジオ プール フロア スタジオ フロア プール フロア プール フロア プール フロア 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 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 10:30 10:30~11:15 10:30~11:15 10:50~11:20 10:50~11:35 エレガント 10:50~11:35 10:50~11:20 10:50~11:35 10:50~11:20 10:50~11:20 10:45~11:30 簡単ダンス 11:00 **ZUMBA®** グループレッスン 11:00~11:30 **ZUMBA®** グループレッスン 11:00~11:30 **ZUMBA®** グループレッスン 11:00~11:30 ボディメイク グループレッスン 11:00~11:30 初心者エアロ エクササイズ TOMMY☆ 水中健康体操 TOMMY☆ ウォーキング KAYO ウォーキング 水中健康体操 こまつ まつたに まつたに 11:30 やまがた まつざわ まつざわ おだ 11:50~12:20 11:50~12:20 11:50~12:35 11:50~12:20 11:45~12:30 11:50~12:20 12:00 スタッフオリジナル スタッフオリジナル Q-ren TRX ZUMBA TRX 12:15~13:00 骨盤体操 GOLD® アクロスタッフ アクロスタッフ 12:15~13:00 12:30 初級水泳教室 TOMMY☆ 初級水泳教室 KAYO 12:50~13:35 まつざわ 12:50~13:35 12:50~13:35 まつざわ 13:00 やさしいヨガ 13:00~13:30 13:00~13:45 YOGA パワーYOGA 13:00~13:30 13:00~13:30 マスターズ コンディショニング スタッフオリジナル AYA NAO こんどう フィンスイム 13:30 まつざわ まつざわ アクロスタッフ 13:40~14:25 13:45~14:30 11月のKAYOイントラのレッスンは 14:00 コンディショニング ZUMBA 担当者都合により GOLD® ピラティス 全て代講となります。 14:30 タオルを AYA TOMMY☆ 詳細は別紙をご参照ください。 ご持参ください 15:00 (なんでも可) タオルを 15:30 ご持参ください (なんでも可) 16:00 16:30 17:00 【営業時間】 平日 10:00~21:20 17:30 土日祝 10:00~18:00 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。 18:30 18:30~19:15 ● 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。 18:45~19:30 **ZUMBA®** 18:45~19:30 19:00 19:00~19:45 ZUMBA Ryi ZUMBA YOGA GOLD® TOMMY☆ 19:30 こんどう TOMMY☆ 20:00 【休館日】 毎週木曜日 20:30 21:00

## /JCROブアORT 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)						Ī
	1		2	3	4	5	6	1	1   2	2	3	4	5	6	1	2	3	1	5	6	1	2			5	6	1	2	3		1 [	5 6	1	2	<b>3</b>	_	1 5	5	6	1	2	3		_	_	-
11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00	2:00 15 30 45 1:00 大人レッスン 15 11:00~11:30 30 子供スクール 45 11:30~12:00 2:00					ウォーク ブ <u>11</u> 11	ウオーク 大人レッスン 11:00~11:30 子供スクール					ウオーク 大人レッスン 11:00~11:30 ウォーキン					大111子11	1 2 3 4 5 6  大人レッスン 11:00~11:30 子供スクール 11:30~12:00						スクール 12:45 ウォーキング 14:30プール終了						1 2 3 4 5 6  スクール  12:45  16:00 プール終了					ウォーキングコー	12:45 16:00 プール終了					10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 14:00 15 30 45 14:00 15 30 45 16:00 15					
17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45	スクール   5   スクール   5   0   5   0   5   0   5   0   5   0   5   0   5   0   5   0   5   0   5   0   0							スクール 19:30 ウォーキング 21:00 プール終了						スクール 18:30 ウォーキング 20:30 21:00 プール終了							スクール 19:30 ウォーキング 21:00 プール終了						【利用可能コース】 利用可能コース】 利用可能コー 利用できません 【利用上の注意】 ■ 混雑時は譲り					ース せん      り合	-ス						い致します。					17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45		