

2026

1月 ACROPORT

レッスン タイムスケジュール 本年もよろしくお願ひいたします！

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	
10:30																		
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	10:50~11:20 グループレッスン	10:45~11:30 初心者エアロ こまつ	11:00~11:30 水中健康体操	10:30~11:15 簡単ダンス エクササイズ				
11:30			まつざわ			やまがた				まつたに		おだ			まつたに			
12:00	11:50~12:20 スタッフオリジナル		11:50~12:20 スタッフオリジナル				11:50~12:35 Q-ren 骨盤体操	11:50~12:20 TRX		11:45~12:30 ZUMBA GOLD®	11:50~12:20 TRX		12:15~13:00 初級水泳教室					
12:30	アクロスタッフ		アクロスタッフ				KAYO			TOMMY☆			13:00~13:30 フィンスイム	13:00~13:30 スタッフオリジナル				
13:00	12:50~13:35 やさしいヨガ	AYA	13:00~13:30 マスターズ	13:00~13:45 コンディショニング	Ryi		12:50~13:35 YOGA NAO			12:50~13:35 パワーYOGA こんどう			13:40~14:25 ZUMBA GOLD®					
13:30			まつざわ										AYA					
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																		
19:00	19:00~19:45 YOGA こんどう		18:45~19:30 ZUMBA GOLD®	TOMMY☆			18:30~19:15 ZUMBA® Ryi			18:45~19:30 ZUMBA 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)

【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



