

2026

2

月

ACROPORT

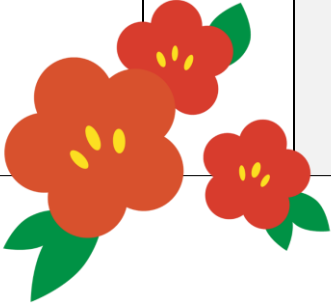
## レッスン タイムスケジュール

	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 グループブレスン	11:00~11:30 水中健康体操 まつざわ	10:50~11:35 ZUMBA® TOMMY☆	10:50~11:20 グループブレスン	11:00~11:30 ウォーキング やまがた	10:50~11:35 ZUMBA® KAYO	10:50~11:20 グループブレスン	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 グループブレスン	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			12:15~13:00 初級水泳教室 まつざわ															
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 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													13:40~14:25 ZUMBA GOLD® TOMMY☆					
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® 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)

【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ご覧いただけます。  
  
【休館日】 毎週木曜日





## 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)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	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 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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						</