

2026

2

月

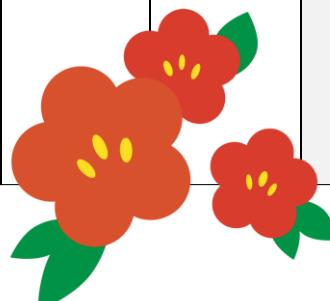
ACROPORT

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
	10:15~10:20 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	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	
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	アコロスタッフ		アコロスタッフ				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		12:50~13:35 マスターズ	13:00~13:45 コンディショニング	まつざわ	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	AYA												TOMMY☆				
14:00	13:45~14:30 コンディショニング ピラティス																
14:30	AYA																
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®				18:30~19:15 ZUMBA® Ryi			18:45~19:30 ZUMBA TOMMY☆							
19:30			TOMMY☆														
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

ACRO'PORT

プール利用コースのご案内