

2026

7

月

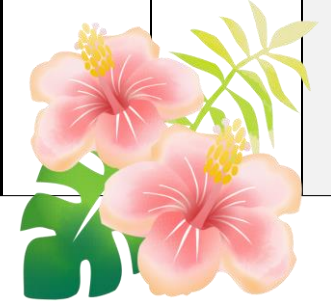
ACROPORT

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			11:50~12:20 スタッフオリジナル			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							
12:30	アクロススタッフ		12:15~13:00 初級水泳教室 まつざわ	アクロススタッフ								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	12:30~13:15 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		13:00~13:30 フィンスイム まつざわ	13:00~13:30 スタッフオリジナル					
13:30																		
14:00	13:45~14:30 コンディショニング ピラティス AYA												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																		
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

	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	1	2	3	4	5	6		
10:00	ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						スクール						スクール						スクール							
10:15																																												
10:30																																												
10:45																																												
11:00	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							
11:15																																												
11:30	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																									
11:45																																												
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							12:45						12:45						12:45								
12:15	大人レッスン 12:15~13:30													大人レッスン 12:15~13:30																														
12:30																																												
12:45																																												
13:00																								ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング								
13:15																																												
13:30																																												
13:45																																												
14:00	14:15					14:15			14:15			14:15			14:15			14:15							14:30プール終了						ウオーキング						ウオーキング							
14:15																																												
14:30																																												
14:45																																												
15:00																																												
15:15																																												
15:30																																												
15:45																																												
16:00																								16:00 プール終了						16:00 プール終了						16:00 プール終了								
16:15																																												
16:30																																												
16:45																																												
17:00																																												
17:15																																												
17:30																																												
17:45																																												
18:00																																												
18:15																																												
18:30																																												
18:45																																												
19:00																																												
19:15																																												
19:30																																												
19:45																																												
20:00																																												
20:15																																												
20:30																																												
20:45																																												
21:00																																												
21:15																																												
21:30																																												

【利用可能コース】  
 利用可能コース  
 利用できません

【利用上の注意】  
 ■ 混雑時は譲り合いながらのご利用をお願い致します。  
 各コース右側通行にご協力ください。