

2026

8

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 エアロフィット こまつ	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 アクロスタッフ			11:50~12:20 スタッフオリジナル 変更			11:50~12:35 Q-ren 骨盤体操 KAYO	11:50~12:20 TRX		11:45~12:30 ZUMBA GOLD® TOMMY☆		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	12:40~13:25 ZUMBA® TOMMY☆			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					
13:00	12:50~13:35 やさしいヨガ AYA		13:00~13:30 マスターズ まつざわ										13:40~14:25 ZUMBA GOLD® TOMMY☆					
13:30																		
14:00	13:45~14:30 コンディショニング ピラティス AYA			今月より火曜日のスタジオレッスン が 大幅リニューアルとなります。 ぜひご参加ください！														
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30				変更			18:30~19:15 ZUMBA® Ryi			18:45~19:30 ZUMBA TOMMY☆								
19:00	19:00~19:45 YOGA こんどう			18:45~19:30 ZUMBA® Ryi														
19:30																		
20:00																		
20:30																		
21:00																		

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						ウオー						ウオー						ウオー						スクール						スクール						スクール						10:00													
15	ーク						ーク						ーク						ーク																																				15	
30																																																								30
45																																																								45
11:00	大人レッスン						大人レッスン						大人レッスン						大人レッスン						スクール						スクール						スクール						11:00													
15	11:00~11:30						11:00~11:30						11:00~11:30						11:00~11:30																								15													
30	子供スクール						子供スクール						子供スクール						子供スクール																								30													
45	11:30~12:00						11:30~12:00						11:30~12:00						11:30~12:00																								45													
12:00																								スクール						スクール						スクール						12:00														
15																																										15														
30	大人レッスン						大人レッスン						大人レッスン						大人レッスン																								30													
45																																										45														
13:00	12:15~13:30												12:15~13:30						12:15~13:30						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						13:00													
15																								15																																
30																								30																																
45																								45																																
14:00	14:15						14:15						14:15						14:15						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						14:00													
15	スクール						スクール						スクール						スクール																								15													
30																								30																																
45																								45																																
15:00	15:30						15:30						15:30						15:30						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						15:00													
15																																											15													
30														30																																										
45	スクール						スクール						スクール						スクール																								45													
16:00																								16:00																																
15	スクール						スクール						スクール						スクール						15																															
30																								30																																
45	スクール						スクール						スクール						スクール						45																															
17:00																								17:00																																
15	スクール						スクール						スクール						スクール						15																															
30																								30																																
45	スクール						スクール						スクール						スクール						45																															
18:00																								18:00																																
15	スクール						スクール						スクール						スクール						15																															
30																								30																																
45	スクール						スクール						スクール						スクール						45																															
19:00																								19:00																																
15	19:30						19:30						19:30						19:30						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						19:00													
30																								30																																
45																								45																																
20:00	20:30						20:30						20:30						20:30																								ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング	
15																								15																																
30																								30																																
45																								45																																
21:00	21:00 プール終了						21:00 プール終了						21:00 プール終了						21:00 プール終了						【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。												21:00																			
15																																					15																			
30																																																								