

2026

9

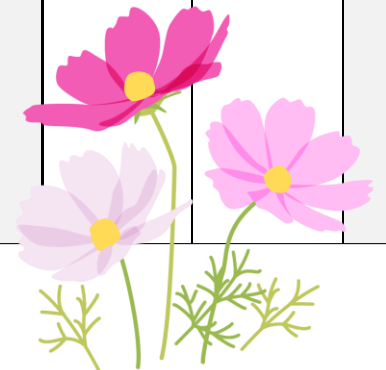
月

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																		
10:30																		
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 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 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																		
13:00	12:50~13:35 やさしいヨガ AYA		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					
13:30																		
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							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

【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。