2017 ★ 12 月 ACRO'PORT スタジオ & プールレッスン タイムスケジュール

月

スタジオ

- ★ 10:30~10:40 ラジオ体操
- 11:00~12:00 ★★ 初級から中級 エアロ おさき
- ★★ 12:10~12:55 アルティメットボクシング RIKIYA
- 13:05~13:55 ★ やさしいピラティス ふくだ
- 14:00~15:00 ★ (JSA)ボールエクササイズ ふくだ
- 19:00~19:50 ★★ パワーYOGA こんどう
- 20:00~20:50 ★★ 簡単ダンスエクササイズ まつたに

プール

- ★★ 10:50~11:35 ウォーキング&健康体操 まつざわ
- ★ 12:15~12:45 はじめよう！クロール
- ★★ 12:15~12:45 自由練習
- 12:45~13:15 自由練習
- 12:45~13:15 ステップアップ バタフライ
- 担当:まつざわ
- ★ 20:15~20:45 はじめよう！バタフライ・平泳ぎ
- ★★★ 20:15~20:45 自由練習
- 20:45~21:15 自由練習
- 20:45~21:15 フィンスイム
- 担当:やすひろ

火

スタジオ

- ★ 10:30~10:40 ラジオ体操
- 11:00~11:50 ★ 初級エアロ おざき
- 12:00~:12:50 ★★ ZUMBA® おざき
- 13:10~13:55 ★ 簡単ステップ まえかわ
- 14:10~15:00 ★ 筋調整ヨガ Yoshino
- ★★ 19:00~19:45 ★★ ZUMBA® おざき
- ★★ 19:55~20:40 初級から中級 エアロ おざき
- ★ 20:50~21:20 バランスボール エクササイズ やすひろ

プール

- ★★ 10:50~11:35 ウォーキング&ヌードルアクア おだ
- 20:15~21:15 ★★★ マスターズ まつざわ

水

スタジオ

- ★ 10:30~10:40 ラジオ体操
- ★★ 10:50~11:35 簡単ダンスエクササイズ まつたに
- 11:45~12:30 ★★ ZUMBA® KAYO
- 12:40~13:25 ★ バランスシェイプ KAYO
- 13:35~14:35 ★★ YOGA NAO
- 18:30~19:15 ★★ ZUMBA® KAYO
- 19:25~20:10 ★★ 中級エアロ まえかわ
- 20:15~21:00 ★★ ステップ まえかわ
- ★ 21:10~21:30 ストレッチ チョン

プール

- 10:50~11:50 ★ ウォーキング&健康体操 おくなか
- ★ 12:15~12:45 はじめよう！平泳ぎ
- ★★★ 12:15~12:45 自由練習
- 12:45~13:15 自由練習
- 12:45~13:15 ステップアップ ロングスイム
- 担当:まつざわ

金

スタジオ

- ★ 10:30~10:40 ラジオ体操
- 10:40~10:50 太極拳
- 11:00~11:50 ★★ エレガントボディメイク まつたに
- 12:00~12:45 ★ ZUMBA GOLD® TOMMY★
- 12:55~13:40 ★★ パワーYOGA こんどう
- 13:45~14:30 ★ ストレッチ&ストレッチポール こんどう
- ★ 18:50~19:20 コアステップ おだ
- 19:25~19:45 ブートキャンプ チョン
- ★★ 19:50~20:50 アルティメットボクシング TAKAHIRO
- ★ 21:00~21:40 セルフ整体術 TAKAHIRO

プール

- ★★ 10:50~11:35 ウォーキング&脂肪燃焼アクア おだ
- ★ 12:15~12:45 はじめよう！クロール
- ★★★ 12:15~12:45 自由練習
- 12:45~13:15 自由練習
- 12:45~13:15 ステップアップ 背泳ぎ・平泳ぎ
- 担当:まつざわ
- ★ 20:15~20:45 はじめよう！クロール・背泳ぎ
- ★★★ 20:15~20:45 自由練習
- 20:45~21:15 自由練習
- 20:45~21:15 ステップアップ バタフライ・平泳ぎ
- 担当:やすひろ

土

スタジオ

- ★★ 10:30~11:15 中級エアロ まえかわ
- ★★ 11:25~11:55 ステップ まえかわ
- ★★ 12:05~12:50 アルティメットボクシング TAKAHIRO
- 13:00~13:40 ★ セルフ整体術 TAKAHIRO
- 13:50~15:20 ★★ YOGA Ryo
- 19:30~20:30 ★★ YOGA Ryo

プール

日

スタジオ

- ★ 10:30~10:40 ラジオ体操
- 11:00~12:00 ★★ 簡単ダンスエクササイズ まつたに
- 12:15~13:15 ★★ YOGA Ryo
- 14:00~15:30 キッズダンススクール まつたに

プール

- ★ 14:00~14:30 はじめよう！クロール
- ★★ 14:00~14:30 自由練習
- 14:30~15:00 自由練習
- 14:30~15:00 チャレンジ個人メドレー
- 担当:やすひろ

KID'sレッスン ★ご紹介★

毎週日曜日

月4回の子供対象のダンススクール!!

お子様やお孫様にぜひ、おすすめです♪

お試し体験レッスン
1回 1,080円

お気軽にフロントまでお問い合わせ

サーキット・プール会員様へ!

☆レッスンにチャレンジ☆

スタジオの黒枠・白字のレッスンは

サーキット・プール会員様にも、

ご参加頂けます!!

【営業時間】

平日 10:20~22:15
土曜 10:20~21:00
日祝 10:20~18:00

【休館日】 毎週木曜日

●日曜日・祝日のレッスンは
18:00までのレッスンとなります。

★ : 初心者におすすめ！
★★ : 中級の方にピッタリ！
★★★ : 上級者におすすめ！