

2018 ★ 2 月 ACROPORT スタジオ & プールレッスン タイムスケジュール

	月		火		水		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:30	★ 10:30~10:40 ラジオ体操		★ 10:30~10:40 ラジオ体操		★ 10:30~10:40 ラジオ体操		★ 10:30~10:40 ラジオ体操		★★ 10:30~11:15 中級エアロ		★ 10:30~10:40 ラジオ体操	
11:00	★★ 11:00~12:00 初級から中級 エアロ おさき	★★ 10:50~11:35 ウォーキング& 健康体操 まつざわ	★★ 11:00~11:50 ZUMBA® TOMMY★	★★ 10:50~11:35 ウォーキング& ヌードルアクア おだ	★★ 10:50~11:35 簡単ダンス エクササイズ まつたに	★ 10:50~11:50 ウォーキング &健康体操 おくなか	★★ 11:00~11:50 エレガント ボディメイク まつたに	★★ 10:50~11:35 ウォーキング& 脂肪燃焼アクア おだ	★★ 11:25~11:55 ステップ まえかわ		★★ 11:00~12:00 簡単ダンス エクササイズ まつたに	
12:00	★★ 12:10~12:55 アルティメット ボクシング RIKIYA	★ 12:15~12:45 はじめよう! クロール	★★ 12:15~12:45 自由練習	★ 12:00~12:50 ZUMBA GOLD® TOMMY★	★★ 11:45~12:30 ZUMBA® KAYO	★ 12:15~12:45 はじめよう! 平泳ぎ	★★★ 12:15~12:45 自由練習	★ 12:00~12:45 ZUMBA GOLD® TOMMY★	★ 12:15~12:45 はじめよう! クロール	★★★ 12:15~12:45 自由練習	★★ 12:05~12:50 アルティメット ボクシング TAKAHIRO	★★ 12:15~13:15 YOGA Ryo
13:00	★ 13:05~13:55 やさしい ピラティス ふくだ	自由練習	★ 13:10~13:55 簡単ステップ まえかわ	★ 13:10~13:55 簡単ステップ まえかわ	★ 12:40~13:25 バランスシェイプ KAYO	★ 12:45~13:15 自由練習	★★★ 12:45~13:15 ステップアップ ロングスвим	★★★ 12:45~13:15 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	★ 13:00~13:40 セルフ整体術 TAKAHIRO	
14:00	★ 14:00~15:00 (JSA)ボール エクササイズ ふくだ	★ 12:45~13:15 自由練習	★ 14:10~15:00 筋調整 ヨガ Yoshino		★★ 13:35~14:35 YOGA NAO	★ 12:55~13:40 パワーYOGA こんどう		★ 13:45~14:30 ストレッチ& ストレッチボール こんどう			★★ 13:50~15:20 YOGA Ryo	★ 14:00~15:30 キッズダンス スクール まつたに
15:00		★ 12:15~12:45 はじめよう! クロール	★★★ 12:45~13:15 ステップアップ バタフライ	★ 14:00~14:30 はじめよう! クロール		★ 14:00~14:30 自由練習					★★ 14:00~14:30 自由練習	★★ 14:30~15:00 自由練習
16:00		★ 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						★ 14:00~14:30 自由練習
17:00		★ 14:30~15:00 自由練習	★ 14:30~15:00 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						★ 14:30~15:00 チャレンジ 個人メドレー
18:00		★ 14:30~15:00 自由練習	★ 14:30~15:00 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						★ 14:30~15:00 チャレンジ 個人メドレー
18:30		★ 14:30~15:00 自由練習	★ 14:30~15:00 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						★ 14:30~15:00 チャレンジ 個人メドレー
19:00	★★ 19:00~19:50 パワーYOGA こんどう	★ 19:00~19:45 ZUMBA® おさき	★★ 19:00~19:45 ZUMBA® おさき	★★ 19:00~19:45 ZUMBA® おさき	★★ 18:30~19:15 ZUMBA® KAYO	★ 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	★ 19:30~20:30 YOGA Ryo				
20:00	★★ 20:00~20:50 簡単ダンス エクササイズ まつたに	★ 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	★ 20:15~21:15 マスターズ	★ 20:15~21:00 ステップ	★ 19:50~20:50 アルティメット ボクシング TAKAHIRO	★ 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		
21:00		★ 20:45~21:15 自由練習	★ 20:50~21:20 バランスボール エクササイズ やすひろ	★ 20:50~21:20 バランスボール エクササイズ やすひろ	★ 21:10~21:30 ストレッチ チョン	★ 21:00~21:40 セルフ整体術 TAKAHIRO						
22:00		★ 21:00~21:40 セルフ整体術 TAKAHIRO										

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!!

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♪
 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

【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!