

2018 ★ 6 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 ★ 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		
	★★ 10:50~11:35 ウォーキング& 健康体操 まつざわ	★★ 10:50~11:35 ウォーキング& 健康体操 まつざわ	★★ 10:50~11:35 ウォーキング& 健康体操 まつざわ	★★ 10:50~11:35 ウォーキング& 健康体操 まつざわ	★ 10:50~11:35 ウォーキング &健康体操 おくなか		★★ 10:50~11:35 ウォーキング& 脂肪燃焼アクア おだ	★★ 10:30~11:15 中級エアロ まえかわ				
★★ 11:00~11:50 アルティメット キックボクシング RIKIYA		★★ 11:00~11:50 ベリーダンス エクササイズ Nataliya	★★ 11:00~11:50 ベリーダンス エクササイズ Nataliya	★★ 11:00~11:35 簡単ダンス エクササイズ まつたに		★★ 11:00~11:50 エレガント ボディメイク まつたに		★★ 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			
★★ 12:00~12:50 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 ヨガ Ryo	
★ 13:00~13:50 やさしい ピラティス ふくだ	自由練習	★ 12:45~13:15 ステップアップ バタフライ	★ 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	★★ 12:55~13:40 パワーYOGA こんどう	★ 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		
	担当:まつざわ				担当:まつざわ			担当:まつざわ				
★ 14:00~15:00 (JSA)ボール エクササイズ ふくだ			★ 14:10~15:00 筋調整 ヨガ Yoshino	★★ 13:35~14:35 YOGA NAO			★ 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	★ 14:00~14:30 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	
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>サーキット・プール会員様へ!</p> <p>☆レッスンをチャレンジ☆</p> <p>スタジオの黒枠・白字のレッスンは</p> <p>サーキット・プール会員様にも、</p> <p>ご参加頂けます!!</p> </div>												
★★ 18:30~19:30 ZUMBA® TOMMY★				★★ 18:30~19:15 ZUMBA® KAYO								
				★ 19:25~20:10 中級エアロ まえかわ								
★★ 19:00~19:50 パワーYOGA こんどう				★ 19:40~20:30 マーシャルアーツ サーキット ながそえ			★★ 19:00~20:00 アルティメット ボクシング TAKAHIRO			★★ 19:30~20:30 YOGA Ryo		
★★ 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		★ 20:40~21:30 初級エアロ ほりかわ	★★★ 20:15~21:15 マスターズ まつざわ		★ 20:10~21:00 セルフ整体術 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			
	自由練習	★ 20:45~21:15 フィンスвим						★ 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							担当:やすひろ				

【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!