

2018 ★ 4 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	★★ 11:00~11:50 アルティメット キックボクシング RIKIYA	★★ 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	★★ 12:00~12:50 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 YOGA Ryo	
13:00	★ 13:00~13:50 やさしい ピラティス ふくだ	自由練習	ステップアップ バタフライ 担当:まつざわ	★ 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	自由練習	★★★ 12:45~13:15 ステップアップ ロングスイム	★★★ 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			★ 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
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
16:00	<p>サーキット・プール会員様へ!</p> <p>☆レッスンにチャレンジ☆</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>												
18:30					★★ 18:30~19:15 ZUMBA® KAYO			★ 18:50~19:20 コアステップ おだ					
19:00	★★ 19:00~19:50 パワーYOGA こんどう		★ 19:00~19:30 コアステップ おだ		★ 19:25~20:10 中級エアロ			★★ 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	★ 19:40~20:30 マーシャルアーツ サーキット ながそえ	★★★ 20:15~21:15 マスターズ まつざわ	★ 20:15~21:00 ステップ まえかわ		★★ 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			
21:00		自由練習	フィンスイム	★ 20:40~21:30 初級エアロ ほりかわ				★ 21:00~21:40 セルフ整体術 TAKAHIRO	自由練習	★★★ 20:45~21:15 ステップアップ バタフライ・平泳ぎ			
22:00		担当:やすひろ							担当:やすひろ				

時間  
変更

時間  
変更

NEW

NEW

NEW

NEW

**【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!