

2017 ★ 8 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 初級エアロ おさき | ★★ 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® おさき | ★★ 12:40~13:25 バランスシェイプ 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 | | ★★ 13:35~14:35 YOGA NAO | 自由練習 | ★★★ 12:45~13:15 ステップアップ ロングスイム | ★★ 12:55~13:40 パワーYOGA こんどう | 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 | 担当:まつざわ | | ★ 14:05~14:35 初めてエアロ ストレッチ たけうち よしの | | | 担当:まつざわ | ★ 13:45~14:30 ストレッチ& ストレッチボール こんどう | 担当:まつざわ | ★★★ 13:50~15:20 YOGA Ryo | ★ 14:00~15:30 キッズダンス スクール まつたに | ★ 14:00~14:30 はじめよう! クロール | ★★ 14:00~14:30 自由練習 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | ★ 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 |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | ★ 18:25~18:50 ダンベルトレ チョン | | | | ★★ 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 | | ★★ 19:00~19:45 ZUMBA® おさき | | ★★ 19:25~20:10 中級エアロ まえかわ | | ★★ 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 | ★ 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 | ★ 19:55~20:40 初級から中級 エアロ おさき | ★★ 20:15~21:00 ステップ まえかわ | ★★★ 20:15~21:15 マスターズ 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 | | | | |
| 21:00 | | 自由練習 | ★ 20:45~21:15 フィンスイム | ★ 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 | ★ 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 | | | | |
| 22:00 | | 担当:やすひろ | | | | | | | 担当:やすひろ | | | | |

時間
変更

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
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

【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!