

2017 ★ 10 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
★ 10:30~10:40 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	
	★★ 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& ヌードルアクア たなべ	★★ 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	★ 10:40~10:50 太極拳	★★ 10:50~11:35 ウォーキング& 脂肪燃焼アクア おだ			★ 11:00~12:00 簡単ダンス エクササイズ まつたに	
★★ 11:00~12:00 初級から中級 エアロ おさき		★ 11:00~11:50 初級エアロ おさき				★★ 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			
★★ 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	★★ 11:45~12:30 ZUMBA® KAYO	★ 12:15~12:45 はじめよう! 平泳ぎ	★★ 12:00~12:45 ZUMBA GOLD® TOMMY★	★ 12:15~12:45 はじめよう! クロール	★★ 12:05~12:50 アルティメット ボクシング TAKAHIRO		★★ 12:15~13:15 YOGA Ryo	
	★★ 12:45~13:15 自由練習	★★ 12:45~13:15 ステップアップ パタフライ		★★ 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 ステップアップ 背泳ぎ・平泳ぎ			
★ 13:05~13:55 やさしい ピラティス ふくだ	担当:まつざわ		★ 13:10~13:55 簡単ステップ まえかわ	担当:まつざわ		★★ 13:35~14:35 YOGA NAO	担当:まつざわ		★ 13:00~13:40 セルフ整体術 TAKAHIRO		
★ 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			★ 13:45~14:30 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	★ 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
											★★ 14:30~15:00 チャレンジ 個人メドレー
											担当:やすひろ

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 LESSON
 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!