

2017 ★ 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	★ 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				★ 10:30~10:40 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	★★ 10:40~11:10 美ューティ BodyWave® RIMI ★★ 11:15~12:00 ZUMBA® RIMI	★★ 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	★★ 10:30~11:15 中級エアロ 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	★ 12:15~13:00 タイチー45 ダンス RIMI	★★ 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	★ 13:10~13:55 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вим	★★ 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	★ 12:45~13:15 自由練習	★ 14:05~14:35 初めてエアロ 14:40~15:00 ストレッチ たけうち よしの	★ 14:05~14:35 初めてエアロ 14:40~15:00 ストレッチ たけうち よしの		★ 14:00~14:30 はじめよう! クロール	★ 14:00~14:30 自由練習	★ 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
15:00		★ 12:45~13:15 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 自由練習	★★ 14:30~15:00 チャレンジ 個人メドレー
16:00		担当:まつざわ				担当:まつざわ			担当:まつざわ			担当:やすひろ
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		★★ 19:30~20:30 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	★ 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		
21:00		自由練習	★ 20:45~21:15 フィンスイム	★ 20:45~21:20 ファンクショナルトレ 21:20~21:40 かんたんストレッチ まつもと&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				

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 スキップ
★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!

時間変更

NEW

NEW