

今月より「ウェルネスジム」にリニューアル！ みんなで心も身体も元気になりましょう！！

2024 **10**月 **ACROPORT** レッスン タイムスケジュール

	月			火			水			金			土			日		
	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール
10:00		10:15~10:20			10:15~10:20			10:10~10:40	10:15~10:20			10:15~10:20		10:15~10:20			10:15~10:20	
10:30		ラジオ体操			ラジオ体操		ベビーマッサージ しばた	ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操	
11:00	10:50~11:35 ZUMBA® TOMMY☆	10:50~11:40 グループ ワークアウト	11:00~11:30 水中健康体操	10:50~11:35 ZUMBA® TOMMY☆	10:50~11:40 グループ ワークアウト	11:00~11:30 ウォーキング	10:50~11:35 ZUMBA® KAYO	10:50~11:40 グループ ワークアウト	11:00~11:30 ウォーキング	10:30~11:15 エレガント ボディメイク まつたに	10:50~11:40 グループ ワークアウト	11:00~11:30 アクアビクス	10:30~11:15 エアロビクス まえかわ		10:30~11:15 簡単ダンス エクササイズ まつたに			
11:30			まつざわ			まつざわ/さかき			さかき				おだ	11:30~12:15 変更			11:30~12:20 グループ ワークアウト	
12:00		11:50~12:40 グループ ワークアウト			11:50~12:40 グループ ワークアウト		11:50~12:35 Q-ren 骨盤体操 KAYO	11:50~12:40 グループ ワークアウト		11:40~12:25 ZUMBA GOLD® TOMMY☆	11:50~12:40 グループ ワークアウト		12:15~13:00 初級水泳教室					
12:30			12:15~13:00 初級水泳教室														12:30~13:20 グループ ワークアウト	
13:00	12:50~13:35 やさしいヨガ AYA		まつざわ	12:50~13:35 簡単ステップ まえかわ						12:50~13:35 パワーYOGA こんどう			まつざわ	13:00~13:30 フィンスイム				
13:30			まつざわ	変更									まつざわ					
14:00	13:45~14:30 姿勢改善 ピラティス AYA			13:50~14:35 簡単ストレッチ まえかわ			14:00~14:45 YOGA NAO							13:40~14:25 ZUMBA® TOMMY☆				
14:30		NEW		NEW				NEW										
15:00		14:50~15:40 グループ ワークアウト			14:50~15:40 グループ ワークアウト			14:50~15:40 グループ ワークアウト										
15:30																	15:00~15:50 グループ ワークアウト	
16:00		NEW		NEW				NEW										
16:30		16:30~17:20 グループ ワークアウト			16:30~17:20 グループ ワークアウト			16:30~17:20 グループ ワークアウト										
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00				18:30~19:15 ZUMBA® TOMMY☆						19:00~19:45 ZUMBA® TOMMY☆								
19:30	19:15~20:00 YOGA こんどう	19:30~20:20 グループ ワークアウト			19:30~20:20 グループ ワークアウト			時間変更 19:30~20:15 初級エアロ まえかわ	19:30~20:20 グループ ワークアウト									
20:00														19:45~20:35 グループ ワークアウト				
20:30																		
21:00																		

今月より増えました！
みなさんぜひご参加ください！

【営業時間】
 平日 10:00~21:20
 土日祝 10:00~18:00



- 祝日営業日はフロアレッスンが変更になる場合がございます。
- タイムテーブルはホームページからもご覧いただけます。

★今月よりプール再開です！お待たせいたしました！