

2024

7月

ACROPORT

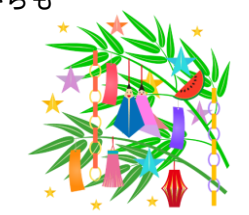
レッスン タイムスケジュール

	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																		
10:30		ラジオ体操			ラジオ体操		ベビーマッサージ	ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操	
11:00	ZUMBA® TOMMY☆	機能向上 すぎはら	11:00~11:30 水中健康体操 まつざわ	初級エアロ Nataliya	機能向上 おだ	11:00~11:30 ウォーキング まつざわ/さかき	ZUMBA® KAYO	機能向上 おだ	11:00~11:30 ウォーキング さかき	エレガント ボディメイク まつたに	機能向上 すぎはら	11:00~11:30 アクアピクス おだ	エアロピクス まえかわ			簡単ダンス エクササイズ まつたに		
11:30																	11:30~12:00 TRX®初級 すぎはら	
12:00		11:50~12:35 TRX® グループワークアウト おだ	12:15~13:00 初級水泳教室 まつざわ		11:50~12:35 TRX® グループワークアウト おだ		11:50~12:35 Q-ren 骨盤体操 KAYO	11:50~12:35 TRX® グループワークアウト すぎはら		11:40~12:25 ZUMBA GOLD® TOMMY☆	11:50~12:35 TRX® グループワークアウト おだ	12:15~13:00 初級水泳教室 まつざわ	11:30~12:15 ボディメイク コンディショニング まえかわ					
12:30																		
13:00	12:50~13:35 やさしいヨガ AYA		13:00~13:30 マスターズ 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		13:00~13:30 フィンスイム まつざわ					12:30~13:15 TRX®初級 すぎはら	
13:30																		
14:00	13:45~14:30 姿勢改善 ピラティス AYA			13:50~14:35 ボディメイク コンディショニング まえかわ			14:00~14:45 YOGA NAO						13:40~14:25 ZUMBA® TOMMY☆					
14:30																		
15:00																		
15:30																	15:00~15:30 TRX®初級 すぎはら	
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00				18:30~19:15 ZUMBA® TOMMY☆														
19:30	19:15~20:00 YOGA こんどう	19:30~20:15 グループワークアウト おだ			19:30~20:00 グループワークアウト いしはら		19:30~20:15 初級エアロ まえかわ	19:15~20:00 グループワークアウト すぎはら		19:00~19:45 ZUMBA® TOMMY☆								
20:00																		
20:30																		
21:00																		

【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とプール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。

【休館日】 毎週木曜日



	月						火						水						金						土						日						祝日(平日の祝日の場合)																													
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6																								
10:00	ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						ウオーキング						スクール						スクール						スクール																													
10:15																																																																		
10:30																																																																		
10:45																																																																		
11:00	大人レッスン 11:00~11:30			ウオーキングコース			大人レッスン 11:00~11:30			ウオーキングコース			大人レッスン 11:00~11:30			ウオーキングコース			大人レッスン 11:00~11:30			ウオーキングコース			スクール						スクール						スクール																													
11:15																																																																		
11:30	子供スクール 11:30~12:00			ウオーキングコース			子供スクール 11:30~12:00			ウオーキングコース			子供スクール 11:30~12:00			ウオーキングコース			子供スクール 11:30~12:00			ウオーキングコース			スクール						スクール						スクール																													
11:45																																																																		
12:00																																																																		
12:15																																																																		
12:30	大人レッスン 12:15~13:30			ウオーキングコース															大人レッスン 12:15~13:30			ウオーキングコース																																												
12:45																																																																		
13:00																																																																		
13:15																																																																		
13:30																																																																		
13:45																																																																		
14:00	14:15			ウオーキングコース			14:15			ウオーキングコース			14:15			ウオーキングコース			14:15			ウオーキングコース			14:30						ウオーキングコース						ウオーキングコース																													
14:15																																																																		
14:30																																																																		
14:45																																																																		
15:00	15:30						15:30						15:30						15:30						15:30																																									
15:15																																																																		
15:30																																																																		
15:45																																																																		
16:00																																																																		
16:15																																																																		
16:30																																																																		
16:45																																																																		
17:00	スクール						スクール						スクール						スクール						スクール						スクール						16:00 プール終了						16:00 プール終了																							
17:15																																																																		
17:30																																																																		
17:45																																																																		
18:00																																																																		
18:15																																																																		
18:30																																																																		
18:45																																																																		
19:00																																																																		
19:15																																																																		
19:30																																																																		
19:45																																																																		
20:00	20:30			ウオーキングコース			20:30			ウオーキングコース			20:30			ウオーキングコース			20:30			ウオーキングコース																																												
20:15																																																																		
20:30																																																																		
20:45																																																																		
21:00	21:00 プール終了						21:00 プール終了						21:00 プール終了						21:00 プール終了																																															
21:15																																																																		
21:30																																																																		

【利用可能コース】

- 利用可能コース
- 利用できません

【利用上の注意】

- 混雑時は譲り合いながらのご利用をお願い致します。各コース右側通行にご協力ください。
- 2024年3月より土日の利用時間が変更となります。ご確認をお願いいたします。