

2024

9

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☆	10:50~11:30 機能向上 すぎはら		10:50~11:35 ZUMBA® TOMMY☆	10:50~11:30 機能向上 おだ		10:50~11:35 ZUMBA® KAYO	10:50~11:30 機能向上 おだ		10:30~11:15 エレガント ボディメイク まつたに	10:50~11:30 機能向上 すぎはら		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				変更													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		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		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																	12:30~13:15 TRX®初級 すぎはら	
13:00	12:50~13:35 やさしいヨガ AYA			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								
13:30																		
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																	15:00~15:30 TRX®初級 すぎはら	
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30				18:30~19:15 ZUMBA® TOMMY☆														
19:00										19:00~19:45 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/おだ		19:15~20:00 グループワークアウト おだ											
20:00						19:30~20:15 初級エアロ まえかわ					19:45~20:30 グループワークアウト おだ							
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ご覧いただけます。

★9月のプール閉鎖期間中は、プール・プールデイ・プールナイト・健康コースの会員様も 全てのレッスンにご参加いただけます。

	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	ウオーク						ウオーク						ウオーク						ウオーク						スクール						スクール						スクール						10:20
15																							15																				
30																																									30		
45																																									45		
11:00	大人レッスン 11:00~11:30						大人レッスン 11:00~11:30						大人レッスン 11:00~11:30						大人レッスン 11:00~11:30						スクール						スクール						スクール						11:00
15	子供スクール 11:30~12:00						子供スクール 11:30~12:00						子供スクール 11:30~12:00						子供スクール 11:30~12:00																								15
30																																									30		
45																																									45		
12:00																																									12:00		
15	大人レッスン 12:15~13:30																																								15		
30																																											30
45																																									45		
13:00																																									13:00		
15																																									15		
30																																									30		
45																																									45		
14:00	14:15						14:15					14:15					14:15																								14:00		
15																																									15		
30																																									30		
45																																									45		
15:00				15:30						15:30						15:30						15:30																					15:00
15																																									15		
30																																									30		
45																																									45		
16:00																													16:00	プール終了					16:00	プール終了					16:00		
15																																									15		
30																																									30		
45																																									45		
17:00																																									17:00		
15																																									15		
30																																									30		
45																																									45		
18:00																																									18:00		
15																																									15		
30																																									30		
45																																									45		
19:00																																									19:00		
15																																									15		
30																																									30		
45																																									45		
20:00																																									20:00		
15																																									15		
30																																									30		
45																																									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																							21:00		
15																																									15		
30																																									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。