

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	
	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	
10:30									10:30~11:15			10:30~11:15			10:30~11:15		
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	10:50~11:35 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 エアロビクス まえかわ	11:00~11:30 アクアビクス 変更		10:30~11:15 簡単ダンス エクササイズ まつたに		
11:30		11:00~11:30 まつざわ			11:00~11:30 まつざわ/さかき												
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		11:30~12:15 簡単ストレッチ まえかわ				11:30~12:20 グループ ワークアウト
12:30		12:15~13:00 初級水泳教室 まつざわ										12:15~13:00 初級水泳教室 まつざわ					
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			12:30~13:20 グループ ワークアウト				
13:30		13:00~13:30 マスターズ まつざわ										13:00~13:30 フィンスイム 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																	
15:00	NEW 14:50~15:40 グループ ワークアウト			NEW 14:50~15:40 グループ ワークアウト							NEW 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																	
16:30	NEW 16:30~17:20 グループ ワークアウト			NEW 16:30~17:20 グループ ワークアウト							NEW 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																
20:00	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			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					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！

	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	ウォーク						ウォーク						ウォーク						ウォーク						ウォーク						ウォーク						ウォーク						10:20																														
15																									スクール						スクール						スクール						15																														
30																																																	30																								
45																																																							45																		
11:00	大人レッスン 11:00~11:30			ウォーキングコース			大人レッスン 11:00~11:30			ウォーキングコース			大人レッスン 11:00~11:30			ウォーキングコース			大人レッスン 11:00~11:30			ウォーキングコース			スクール						スクール						スクール						11:00																														
15																																					15																																				
30	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																								30																																				
45																																								45																																	
12:00																																																	12:00																								
15																																																	15																								
30																																																	30																								
45																																																							45																		
13:00	大人レッスン 12:15~13:30																		大人レッスン 12:15~13:30																																										13:00												
15																																																													15												
30																																																													30												
45																																																													45												
14:00	14:15						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						15:30																														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 プール終了						16:00 プール終了						16:00 プール終了						16:00 プール終了						16:00 プール終了						16:00 プール終了						16:00																								
15																																																													15												
30																																																													30												
45																																																													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						スクール						スクール						スクール						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	20:30						20:30						20:30						20:30						20:30						20:30						20:30						20:30						20:30						20:30						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 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 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。