

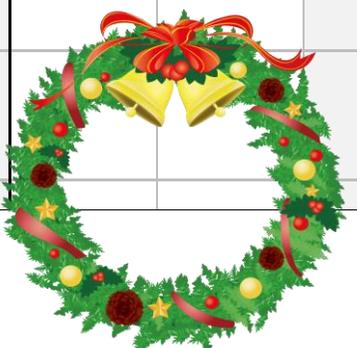
2024

12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			10:15~10:20			10:15~10:20			10:15~10:20			10:15~10:20	
10:30			ラジオ体操			ラジオ体操			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☆	10:50~11:35 TRX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☆	10:50~11:35 TRX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	10:50~11:35 TRX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	10:50~11:35 TRXグループ ワークアウト	11:00~11:30 アクアピクス	10:30~11:15 ゆっくりエアロ 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									
12:00			11:50~12:35 TRXグループ ワークアウト			11:50~12:35 TRXグループ ワークアウト		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		11:45~12:30 ZUMBA GOLD® TOMMY☆	11:50~12:35 TRXグループ ワークアウト	12:15~13:00 初級水泳教室 まつざわ	11:30~12:15 簡単ストレッチ まえかわ				11:30~12:15 TRX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															
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		13:00~13:30 フィンスイム まつざわ			12:30~13:15 TRXグループ ワークアウト			
13:30				まつざわ															
14:00		13:45~14:30 姿勢改善 ピラティス AYA	14:15~15:00 TRXグループ ワークアウト		13:50~14:35 簡単ストレッチ まえかわ	14:15~15:00 TRXグループ ワークアウト		14:00~14:45 YOGA NAO	14:15~15:00 TRXグループ ワークアウト			14:15~15:00 TRXグループ ワークアウト		13:40~14:25 ZUMBA® TOMMY☆					
14:30																			
15:00																15:00~15:30 TRX初級			
15:30																			
16:00																			
16:30			16:10~16:55 TRXグループ ワークアウト																
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30					時間変更														
19:00	時間変更	19:00~19:45 YOGA こんどう			18:45~19:30 ZUMBA® TOMMY☆			時間変更	19:15~20:00 ゆっくりエアロ まえかわ		19:00~19:45 ZUMBA® TOMMY☆								
19:30			時間変更			時間変更	19:30~20:15 TRXグループ ワークアウト												
20:00			19:45~20:35 TRXグループ ワークアウト																
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						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			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			12:45						12:45						12:45																																															
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			14:30						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			ウオーキングコース			16:00 プール終了						ウオーキングコース						ウオーキングコース																																															
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						16:00 プール終了						ウオーキングコース						ウオーキングコース																																			
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			16:00 プール終了						ウオーキングコース						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						21:00 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。