

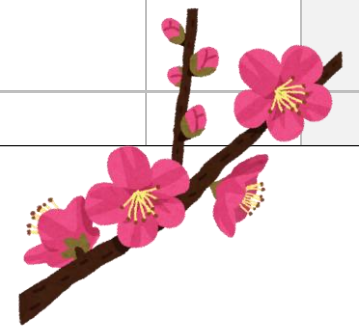
2025

3 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
	10:15~10:20 ラジオ体操			10:15~10:20 ラジオ体操			10:15~10:20 ラジオ体操			10:15~10:20 ラジオ体操			10:15~10:20 ラジオ体操			10:15~10:20 ラジオ体操	
10:50~11:35 ZUMBA® TOMMY☆	10:50~11:35 TRX グルーブレッスン	11:00~11:30 水中健康体操 まつざわ	10:50~11:35 ZUMBA® TOMMY☆	10:50~11:35 TRX グルーブレッスン	担当変更 11:00~11:30 ウォーキング さかき	10:50~11:35 ZUMBA® KAYO	10:50~11:35 TRX グルーブレッスン	11:00~11:30 ウォーキング さかき	10:30~11:15 エレガント ボディメイク まつたに	10:50~11:35 TRX グルーブレッスン	11:00~11:30 アクアピクス おだ	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		
	11:50~12:35 TRX グルーブレッスン			11:50~12:35 TRX グルーブレッスン		11:50~12:35 Q-ren 骨盤体操 KAYO	11:50~12:35 TRX グルーブレッスン		11:45~12:30 ZUMBA GOLD® TOMMY☆	11:50~12:35 TRX グルーブレッスン		11:30~12:15 簡単ストレッチ まえかわ				11:30~12:00 TRX初級	
12:50~13:35 やさしいヨガ AYA		12:15~13:00 初級水泳教室 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		12:15~13:00 初級水泳教室 まつざわ						
13:45~14:30 姿勢改善 ピラティス AYA	14:15~15:00 コンディショニング グルーブレッスン		13:50~14:35 簡単ストレッチ まえかわ	14:15~15:00 コンディショニング グルーブレッスン		14:00~14:45 YOGA NAO	14:15~15:00 コンディショニング グルーブレッスン			14:15~15:00 コンディショニング グルーブレッスン		13:40~14:25 ZUMBA GOLD® TOMMY☆	14:30~15:00 コンディショニング				
	16:10~16:55 TRX グルーブレッスン						16:10~16:55 TRX グルーブレッスン			16:10~16:55 TRX グルーブレッスン							
19:00~19:45 YOGA こんどう			18:45~19:30 ZUMBA GOLD® TOMMY☆			19:15~20:00 ゆっくりエアロ まえかわ			18:45~19:30 ZUMBA TOMMY☆								
	19:45~20:30 TRX グルーブレッスン			19:30~20:15 TRX グルーブレッスン			20:00~20:45 TRX グルーブレッスン			19:45~20:30 TRX グルーブレッスン							



【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						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						10:20																																																																		
15																																											15																																																																		
30																																																	30																																																												
45																																																	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						11:00																																																																		
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	ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキング						ウオーキングコース						ウオーキングコース						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			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						ウオーキングコース						14:00																																																																		
15																																																	15																																																												
30																																																							30																																																						
45																																																							45																																																						
15:00	15:30						15:30						15:30						15:30						15:30						15:30						ウオーキング						ウオーキングコース						15:00																																																												
15																																																																			15																																										
30																																																																									30																																				
45																																																																									45																																				
16:00	16:00						16:00						16:00						16:00						16:00						16:00						16:00						16:00						16:00						16:00						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						スクール						17:00																																																
15																																																																																					15																								
30																																																																																											30																		
45																																																																																											45																		
18:00																																																																																											18:00																		
15																																																																																																	15												
30																																																																																																	30												
45																																																																																																	45												
19:00	19:30						19:30						19:30						19:30						19:30						19:30						19:30						19:30						19:30						19:30						19:30						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						20:30						20:30						20:00																																				
15																																																																																																	15												
30																																																																																																							30						
45																																																																																																							45						
21:00	21:00						21:00						21:00						21:00						21:00						21:00						21:00						21:00						21:00						21:00						21:00						21:00						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。