2026 **11** 月 ACRO'PORT

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										10:30~11:15 **エレガント ボディメイク** まつたに						10:30~11:15 **簡単ダンス エクササイズ** まつたに		
11:00	10:50~11:35 **ZUMBA®** TOMMY☆	10:50~11:20 **グループレッスン**	11:00~11:30 **水中健康体操** まつざわ	10:50~11:35 **エアロフット** こまつ	10:50~11:20 **グループレッスン**		10:50~11:35 **ZUMBA®** KAYO	10:50~11:20 **グループレッスン**	担当変更 11:00~11:30 **ウォーキング** おだ		10:50~11:20 **グループレッスン**	11:00~11:30 **水中健康体操** おだ	10:45~11:30 **初心者エアロ** こまつ					
12:00	11:50~12:20 **スタッフオリジナル** アクロスタッフ		12:15~13:00 **初級水泳教室** まつざわ	11:50~12:20 **スタッフオリジナル** アクロスタッフ			11:50~12:35 **Q-ren 骨盤体操** KAYO	11:50~12:20 **TRX**		11:45~12:30 **ZUMBA GOLD®** TOMMY☆	11:50~12:20 **TRX**	担当変更 12:15~13:00 **初級水泳教室** やまがた						
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	12:40~13:25 **ZUMBA®** TOMMY☆			12:50~13:35 **YOGA** NAO			12:50~13:35 **パワーYOGA** こんどう		13:15~13:45 **1コースのみ フィン使用可** ※レッスンはありません	13:00~13:30 **スタッフオリジナル** アクロスタッフ					
14:00	13:45~14:30 **コンディショニング ピラティス** AYA												13:40~14:25 **ZUMBA GOLD®** TOMMY☆					
15:00																		
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00	19:00~19:45 **YOGA** こんどう			18:45~19:30 **ZUMBA®** Ryi			18:30~19:15 **ZUMBA®** Ryi			18:45~19:30 **ZUMBA** TOMMY☆								
20:00																		
21:00																		

タオルを
ご持参ください
（なんでも可）

【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