

2020

7 月



レッスン タイムスケジュール

※お待たせしました 7/6(月)よりプールレッスン開始！！

	月			火			水			金			土			日		
	スタジオ	TRX	プール	スタジオ	TRX	プール	スタジオ	TRX	プール	スタジオ	TRX	プール	スタジオ	TRX	プール	スタジオ	TRX	プール
10:30	10:30~10:40 ラジオ体操			10:30~10:40 ラジオ体操			10:30~10:40 ラジオ体操			10:30~10:40 ラジオ体操			10:30~10:40 ラジオ体操			10:30~10:40 ラジオ体操		
11:00	10:50~11:35 ZUMBA® TOMMY☆ (定員12名)	11:00~11:30 TRX®機能向上 (定員10名)	※7/6(月)より再開 11:00~11:30 水中健康体操 まつざわ (定員24名)	10:50~11:35 ベリーダンス エクササイズ Nataliya (定員12名)			11:00~11:45 ZUMBA® KAYO (定員12名)	11:00~11:30 TRX®機能向上 (定員10名)	※7/8(水)より再開 11:00~11:30 水中健康体操 おくなか (定員24名)	10:50~11:35 簡単ダンス エクササイズ まつたに (定員12名)		※7/10(金)より再開 11:00~11:30 アクアピクス おだ (定員24名)	10:45~11:30 エアロピクス まえかわ (定員12名)			10:50~11:35 簡単ダンス エクササイズ まつたに (定員12名)		
12:00		12:00~12:30 TRX® (定員10名)	※7/6(月)より再開 12:15~13:00 水泳教室 まつざわ (定員18名)			12:10~12:55 バランスシェイプ KAYO (定員12名)		12:00~12:30 TRX® (定員10名)	※7/8(水)より開始 12:15~13:00 水泳教室 おのみち (定員18名)	12:00~12:45 ZUMBA GOLD® TOMMY☆ (定員12名)		12:00~12:30 TRX® (定員10名)	※7/10(金)より開始 12:15~13:00 水泳教室 やすひろ (定員18名)	11:50~12:35 ステップ まえかわ (定員12名)		12:15~13:00 YOGA えだみつ (定員12名)	12:30~13:00 TRX® (定員10名)	
13:00	12:30~13:15 やさしい ピラティス A ふくだ (定員12名)			12:50~13:35 簡単ステップ まえかわ (定員12名)			13:20~14:05 YOGA NAO (定員12名)			13:10~13:55 パワー-YOGA こんどう (定員12名)								※7/12(日)より開始 13:00~13:45 水泳教室 やすひろ (定員18名)
14:00	13:35~14:20 やさしい ピラティス B ふくだ (定員12名)			14:00~14:45 ボディメイク コンディショニング まえかわ (定員12名)									13:30~14:15 ZUMBA® TOMMY☆ (定員12名)					
15:00																		
16:00																		
17:00																		
18:00																		
18:30																		
19:00		19:15~19:45 TRX® (定員10名)						19:15~19:45 TRX® (定員10名)										
20:00	19:30~20:15 簡単ダンス エクササイズ まつたに (定員12名)			19:30~20:15 ZUMBA GOLD® TOMMY☆ (定員12名)			19:30~20:15 エアロピクス まえかわ (定員12名)			19:30~20:15 初級エアロ ひだ (定員12名)								
21:00			※7/6(月)より再開 20:30~21:00 水泳教室 おのみち (定員18名)			※7/7(火)より開始 20:30~21:00 マスターズ まつざわ (定員18名)						※7/10(金)より開始 20:30~21:00 水泳教室 やすひろ (定員18名)						

【営業時間】
 平日 10:20~21:30
 土曜 10:20~21:00
 日祝 10:20~18:00

【休館日】 毎週木曜日

●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。

<https://www.acro.co.jp/>

