

2018

★ 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	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
★ 10:30~10:40 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		
		★★ 10:50~11:35 ウォーキング& 健康体操 まつざわ			★★ 10:50~11:35 ウォーキング& 健康体操 まつざわ	★★ 10:50~11:35 簡単ダンス エクササイズ まつたに					★★ 10:50~11:35 ウォーキング& 脂肪燃焼アクア お だ						
★★ 11:00~11:50 アルティメット キックボクシング SHOTA	11:00~11:30 TRX®ベーシック 初級 おだ		★★ 11:00~11:50 ベリーダンス エクササイズ Nataliya	11:00~11:30 TRX®ベーシック 中級 おだ			11:00~11:40 TRX®機能向上 プログラム すぎはら	★ 10:50~11:50 ウォーキング &健康体操 おくなか	★★ 11:00~11:50 エレガント ボディメイク まつたに	11:00~11:30 TRX®ベーシック 中級 やすひろ		★★ 10:45~11:30 中級エアロ まえかわ			★★ 11:00~12:00 簡単ダンス エクササイズ まつたに		
★★ 12:00~12:50 アルティメット ボクシング SHOTA	12:00~12:30 TRX®ベーシック 中級 おだ		★ 12:00~12:50 ZUMBA® TOMMY★	12:00~12:30 TRX®ベーシック 初級 おだ		★★ 11:45~12:30 ZUMBA® KAYO	12:00~12:30 TRX®ベーシック 初級 おだ		★ 12:00~12:45 ZUMBA GOLD® TOMMY★	12:00~12:30 TRX®ベーシック 初級 すぎはら		★★ 11:45~12:30 ステップ まえかわ	12:00~12:30 TRX®ベーシック 初級 すぎはら		★★ 12:15~13:15 YOGA Ryo		
	まつもと	12:15~12:45 はじめてよう！ クロール 12:45~13:15 ステップアップ バタフライ		まつもと		★ 12:40~13:25 バランスシェイプ KAYO	13:00~13:30 TRX®ベーシック 中級 おだ	12:15~12:45 はじめてよう！ 平泳ぎ 12:45~13:15 ステップアップ ロングスイム 担当:まつざわ	12:55~13:40 ★★ パワーYOGA こんどう		12:15~12:45 はじめてよう！ クロール 12:45~13:15 ステップアップ 青泳ぎ・平泳ぎ 担当:まつざわ	時間 変更		13:00~13:30 TRX®ベーシック 中級 おだ			
★ 13:00~13:50 やさしい ピラティス ふくだ	13:00~13:30 TRX®ベーシック 初級 やすひろ		★ 13:10~13:55 簡単ステップ まえかわ			★★ 13:35~14:35 YOGA NAO			★ 13:45~14:30 ストレッチ& ストレッチボール こんどう			★★ 13:50~15:20 YOGA Ryo				★★ 14:00~14:30 はじめてよう！ クロール 14:30~15:00 チャレンジ 個人メドレー	
★ 14:00~15:00 (JSA)ボール エクササイズ ふくだ			★ 14:10~15:00 筋調整 ヨガ Yoshino	14:15~14:45 TRX®機能向上 プログラム すぎはら													
																15:30~16:00 TRX®ベーシック 初級 やすひろ	