

day time	月		火		水		木		金	土	日		day time		
10:00	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ			プール	スタジオ	プール	スタジオ	10:00
11:00	ショートアクア 10:20~10:50 【弥益 美幸】	エアロ&ストレッチ 10:15~11:00 【黒坂 芳子】	ロコモ予防運動 10:20~10:50 【弥益 美幸】	ストレッチヨガ 10:15~11:00 【古川 佳枝】	水中運動 10:30~11:00 【井上 和男】	バレトン 10:20~11:05 【入山 美樹子】	アクアビクス 10:30~11:15 【賀来 文香】	フラダンス 10:15~11:00 【林 理恵子】	スタジオのお知らせ レッスン開始5分 過ぎての参加は ご遠慮ください。 祝日は特別レッス を行います。月毎 のスケジュールで ご確認下さい。 都合により、担当 者が変更・代行に なることがありま す。 予めご了承さ さい。		ZUMBA 10:15~11:00 【古川 佳枝】	かんたんエアロ 10:15~11:00 【黒坂 芳子】	11:00		
12:00	初級 11:00~11:30 【弥益 美幸】	MEGADANZ 11:15~11:55 【森山 浩平】	はじめて二泳法(平・バタ) 11:00~11:30 【弥益 美幸】	ラテンエアロ 11:10~11:55 【古川 佳枝】	はじめて二泳法(カール・背) 11:10~11:40 【井上 和男】	パワーyoga 11:15~12:00 【入山 美樹子】	9/13~11/22まで アクアビクスの開始 時刻は10:45~	コアトレ 11:20~12:00 【森山 浩平】						12:00	
13:00		ストレッチ 12:30~12:50 【スタッフ】		ストレッチ 12:30~12:50 【スタッフ】		ストレッチ 12:30~12:50 【スタッフ】		ストレッチ 12:30~12:50 【スタッフ】			ストレッチ 12:30~12:50 【スタッフ】	ストレッチ 12:30~12:50 【スタッフ】	13:00		
14:00	マスターズ 13:10~14:00 【森山 浩平】	シェイプアップエアロ 13:15~14:00 【弥益 美幸】	クロール 13:30~14:00 【井上 和男】	ZUMBA 13:15~14:00 【弥益 美幸】	アクアビクス 13:15~14:00 【萬治 望】	はじめて太極拳 13:15~14:00 【高木 道子】	中級 13:10~14:00 【弥益 美幸】	はじめてエアロ 13:15~14:00 【賀来 文香】			中級 13:10~14:00 【スタッフ】	やさしいヨガ 13:10~14:10 【古川 佳枝】	日曜日は不定期で 特別レッスンを 行います。月毎に 館内掲示致します。	14:00	
15:00	二泳法(平・バタ) 14:10~15:00 【森山 浩平】	気功 14:10~15:10 【黒坂 芳子】	上級 14:10~15:00 【井上 和男】	フラダンス 14:15~15:05 【林 理恵子】	初級 14:10~15:00 【森山 浩平】	太極拳 14:10~15:00 【高木 道子】	上級 14:10~15:00 【森山 浩平】	エンジョイエアロ 14:10~14:55 【黒坂 芳子】				お楽しみレッスン 14:20~15:05 【スタッフ】		15:00	
16:00	初級 15:10~16:00 【井上 和男】	はじめてステップ 15:20~16:00 【萬治 望】	中級 15:10~16:00 【森山 浩平】	ボディメイク 15:15~16:00 【弥益 美幸】	特上級 15:10~16:00 【弥益 美幸】	ラテンエアロ 15:10~15:55 【都築 愛】	水中運動 15:10~15:40 【森山 浩平】	ストレッチヨガ 15:05~15:50 【古川 佳枝】				土曜のお楽しみ レッスンは月毎に 館内掲示致します。		16:00	
17:00														17:00	
18:00		ストレッチ 17:50~18:10 【スタッフ】		ストレッチ 17:50~18:10 【スタッフ】		ストレッチ 17:50~18:10 【スタッフ】		ストレッチ 17:50~18:10 【スタッフ】						18:00	
19:00		エンジョイエアロ 18:20~19:05 【黒坂 芳子】		はじめてFIGHT DO 18:20~18:50 【弥益 美幸】		コアトレ 18:20~19:00 【森山 浩平】		ZUMBA 18:20~19:00 【弥益 美幸】				エンジョイダンスエアロ 18:20~19:05 【石光 裕見子】		19:00	
20:00	アクアビクス 19:15~20:00 【石光 裕見子】	FIGHT DO 19:15~20:00 【森山 浩平】	上級 19:10~20:00 【東福 憲康】	やさしいヨガ 19:10~19:55 【古川 佳枝】	初級 19:20~20:00 【森山 浩平】	MEGADANZ 19:15~20:00 【弥益 美幸】	マスターズ 19:10~20:00 【東福 憲康】	パワー全開汗だくエアロ 19:10~19:55 【中村 幸子】				骨盤エクササイズ 19:15~20:00 【板野 としお】		20:00	
21:00	ワンポイントスイム 20:20~21:00 【森山 浩平】	とことん リズムミックス 20:15~21:15 【板野 としお】	中級 20:10~21:00 【東福 憲康】	POWER CARDIO 20:10~20:55 【森山 浩平】	中上級 20:20~21:00 【弥益 美幸】	かんたんエアロ 20:10~20:55 【萬治 望】	バタフライ 20:10~20:40 【東福 憲康】	癒しのヨガ 20:05~20:55 【中村 幸子】				かんたんリズムミックス 20:10~21:00 【板野 としお】		21:00	
22:00				MEGADANZ 21:10~21:40 【森山 浩平】		はじめてステップ 21:10~21:50 【萬治 望】		ボディメイク 21:05~21:50 【弥益 美幸】						22:00	
23:00														23:00	

- 初心者でも安心なレッスン
- 心も身体もリラックスのレッスン
- しっかり汗かきたい方のレッスン
- 定員ありのレッスン (要予約)
- 新 新しいレッスン
- 祝日は特別レッスンになります。(月毎に出るスケジュールでご確認下さい)

レッスン タイムスケジュール
2018.10月~

A FITNESS CLUB
CS アクス 防府