

day time	月		火	水		木		金		土		日		day time
	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														10:00
11:00	新 水中運動 10:20~10:50 【森山 浩平】	新 かんたんエアロ 10:15~11:00 【萬治 望】	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。	新 水中運動 10:20~10:50 【小川 貴也】	新 バレトン 10:20~11:05 【入山 美樹子】	新 ショートアクア 10:20~10:50 【弥益 美幸】	新 気功 10:15~11:05 【黒坂 芳子】	新 アクアビクス 10:30~11:15 【賀来 文香】	新 フラダンス 10:15~11:00 【林 理恵子】	新 ストレッチヨガ 10:15~11:00 【古川 佳枝】		新 いきいきエアロ 10:15~11:00 【黒坂 芳子】		11:00
12:00	新 はじめてバタフライ 11:00~11:30 【森山 浩平】	新 癒しのヨガ 11:10~12:00 【中村 幸子】	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。	新 はじめて平泳ぎ 11:00~11:30 【弥益 美幸】	パワーyoga 11:15~12:00 【入山 美樹子】	初級 11:00~11:30 【弥益 美幸】	新 エンジョイエアロ 11:15~12:00 【黒坂 芳子】		POWER CARDIO 11:15~11:45 【藤原 啓記】	ZUMBA 11:10~11:55 【古川 佳枝】				12:00
13:00		ストレッチ 12:30~12:50 【スタッフ】	都合により、担当 者が変更・代行に なることがあります。 予めご了承下さ い。		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	新 水中運動 13:30~14:00 【小川 貴也】	POWER CARDIO 13:00~13:45 【森山 浩平】		特上級 13:10~14:00 【弥益 美幸】	はじめて太極拳 13:00~13:35 【高木 道子】	中級 13:10~14:00 【弥益 美幸】	ストレッチヨガ 13:15~14:00 【古川 佳枝】	上級 13:10~14:00 【森山 浩平】	はじめてエアロ 13:15~14:00 【賀来 文香】	新 中級・上級 13:10~14:00 【スタッフ】	やさしいヨガ 13:10~14:00 【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 13:55~14:45 【黒坂 芳子】		初級 14:10~15:00 【弥益 美幸】	太極拳 13:45~14:30 【高木 道子】	上級 14:10~15:00 【森山 浩平】	はじめてステップ 14:10~14:50 【萬治 望】	中級 14:10~15:00 【森山 浩平】	ラテンエアロ 14:10~14:55 【古川 佳枝】		お楽しみレッスン 14:20~15:05 【スタッフ】			15:00
16:00	マスターズ 15:10~16:00 【森山 浩平】	シェイプアップエアロ 14:55~15:40 【弥益 美幸】		新 はじめて二泳法(平・バタ) 15:10~15:55 【森山 浩平】	フラダンス 14:40~15:25 【林 理恵子】	初級 15:10~16:00 【森山 浩平】	新 ZUMBA 15:00~15:45 【弥益 美幸】		ボディメイク 15:05~15:50 【弥益 美幸】		土曜のスタッフ レッスンは月毎に 館内掲示致します。			16:00
17:00		MEGADANZ 15:50~16:20 【弥益 美幸】			ラテンエアロ 15:35~16:20 【都築 愛】									17:00
18:00		ストレッチ 17:50~18:10 【スタッフ】	時間・担当者・ 曜日の変更		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		はじめてFIGHT DO 18:20~18:50 【弥益 美幸】	新レッスン 定員 整理券が必要です		ZUMBA 18:20~19:00 【弥益 美幸】		癒しのヨガ 18:20~19:10 【中村 幸子】		コアトレ 18:20~19:00 【森山 浩平】		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】	いきいきエアロ 19:15~20:00 【黒坂 芳子】		上級 19:10~20:00 【東福 憲康】	POWER CARDIO 19:15~20:00 【森山 浩平】	マスターズ 19:10~20:00 【東福 憲康】	パワー全開汗だくエアロ 19:20~20:05 【中村 幸子】	初級 19:20~20:00 【森山 浩平】	MEGADANZ 19:15~20:00 【弥益 美幸】		骨盤エクササイズ 19:15~20:00 【板野 としお】			20:00
21:00	新 はじめて二泳法(平・バタ) 20:15~21:00 【弥益 美幸】	とことん リズムミックス 20:15~21:00 【板野 としお】		中級 20:10~21:00 【東福 憲康】	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】	FIGHT DO 20:15~21:00 【森山 浩平】	新 中上級 20:20~21:00 【弥益 美幸】	POWER CARDIO 20:15~21:00 【秋本 周子】		かんたんリズムミックス 20:10~21:00 【板野 としお】			21:00
22:00					はじめてステップ 21:10~21:50 【萬治 望】		MEGADANZ 21:15~21:45 【森山 浩平】							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

## 2019.4月～

**A FITNESS CLUB**  
**CS アクス 防府**