

2020年 10月～ ACS周南 レッスン タイムスケジュール

月曜日		水曜日		木曜日		金曜日		
時間	プール(本館)	スタジオ	時間	プール(本館)	スタジオ	時間	プール(本館)	スタジオ
10:30	水中ウォーキング 10:35～10:50 スタッフ		10:30		ACSストレッチ 10:30～10:50 スタッフ	10:30		ACSピラティス 10:30～11:00 岡村 由佳
11:00	パワーアクア 11:00～11:45 弘中 結花	バランスコーディネーション 11:30～12:00 梅田 貴司	11:00	リラックスウォーキング 11:00～11:20 スタッフ		11:00	全身ほぐれる水中体操 11:00～11:20 スタッフ	
12:00			12:00		アクティブヨガ 11:40～12:20 岡村 由佳	12:00		NEW 有 ステップリーボック 11:30～12:15 金田一 真理子
		はじめてステップ 12:30～13:00 森山 浩平		全身ほぐれる水中体操 12:30～12:50 スタッフ	ACSストレッチ 12:40～13:00 スタッフ		水中ウォーキング 12:30～12:50 スタッフ	ストレッチポール 12:40～13:00 梅田 貴司
13:00	抽 初心者スイム 13:00～13:30 スタッフ	ボールエクササイズ 13:30～14:00 川崎 敏子	13:00	抽 スイムレッスン クロール 背泳ぎ 13:00～14:00 森岡 千穂	シンプルヨガ 13:30～14:00 川崎 敏子	13:00	抽 スイムレッスン 4泳法 13:00～14:00 渡辺 恵子	ACSストレッチ 13:30～13:50 スタッフ
14:00			14:00			14:00		
	アクアファイト 14:30～15:00 森山 浩平	ストレッチポール 14:30～15:00 川崎 敏子		水中ウォーキング 14:30～15:00 スタッフ	バレトン 14:30～15:00 川崎 敏子		水中筋トレエクササイズ 14:30～15:00 スタッフ	バランスボール 14:30～15:00 森山 浩平
19:00		バレトン 19:30～20:00 川崎 敏子	19:00		バランスコーディネーション 19:30～20:00 梅田 貴司	19:00		はじめてステップ 19:30～20:00 森山 浩平
20:00			20:00		コアトレーニング 20:20～20:50 スタッフ	20:00		コアトレーニング 20:20～20:50 スタッフ
							抽 初心者スイム 14:30～15:00 スタッフ	はじめてステップ 14:30～15:00 森山 浩平
								バランスボール 19:30～20:00 森山 浩平

土曜日・日曜日・祝日はスタジオ・プール共にレッスンはありません。

15:00～19:00までは子どもスクールの為レッスンはありません。

スタジオレッスンは全て定員15名とさせていただきます。レッスン予約用紙は開始30分前フロントに、ご用意しております。

抽選レッスンは全て定員制とさせていただきます。事前にお申込みが必要になります。

ヨガマット・ストレッチマットはお客様でご準備下さい。都合により、レッスンを休講させていただく場合があります。

【安心マーク】ご参加が初めての方・久しぶりの方・低体力者の方も安心してお楽しみいただけます。

【抽選プログラムマーク】抽選申込及び会員メール登録が必要になります。(2か月1サイクルで受講いただくクラスです)

【変更マーク】前回より時間・内容・担当者等が変更となったプログラム(クラス)です。

【NEWマーク】今回より新たにスタートしたプログラム(クラス)です。

【有料プログラムマーク】別途参加料金が必要になります。(都度参加費を頂いているクラス)