

# 2021年 12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	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 森山(浜田)		10:30		マット ACS ストレッチ 10:30～10:50 スタッフ 森山	10:30	水中で 歩いて走って カラダもココロも リフレッシュして いきましょう！ 富田	マット ACS ピラティス 10:30～11:00 岡村 由佳	10:30	水中 ウォーキング 10:35～10:50 スタッフ 川崎		
11:00	パワーアクア 11:00～11:45 弘中 結花	マット バランス コーディ ネーション 11:30～12:00 梅田 貴司	11:00	アクティブ ウォーター エクササイズ 11:00～11:30 スタッフ	マット アクティブ ヨガ 11:40～12:20 岡村 由佳	11:00	アクアウォーク &ジョグ 11:00～11:30 スタッフ	有 ステップ リーボック 11:30～12:15 金田一 真理子	11:00	水中 エクササイズ 11:00～11:45 弘中 結花	マット とっても簡単 楽楽トレーニング &ストレッチ 11:30～12:00 橋本 瑞凱	
12:00			12:00	アクアファイト 12:30～12:50 森山 浩平	マット ACS ストレッチ 12:40～13:00 スタッフ	12:00	水中で楽しく 走って動いて シェイプアップ していきましょう！ 富田	マット アクアラン &シェイプ 12:30～12:50 スタッフ ACS ストレッチ 12:40～13:00 スタッフ	12:00		ゆっくり全身を鍛えます 初心者の方におすすめ 橋本 マット	
13:00	抽 ステップ アップ スイム 13:00～14:00 浜田 妙子		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	富田 マット からだ改善 体幹 トレーニング 13:30～14:00 森山 浩平	13:00	抽 スイム レッスン 4泳法 13:00～14:00 渡辺 恵子	藤原MG マット ストレッチ ポール 13:30～13:50 川崎 敏子	13:00	抽 スイム レッスン クロール 平泳ぎ 13:00～14:00 高松 裕子	JSAボール エクササイズ 12:30～13:00 川崎 敏子 定員10名	
14:00		初心者の方に おすすめ マット	14:00		お腹周りを 引き締めたい方に おすすめ マット	14:00		アクティブ ウォーター エクササイズ 14:30～15:00 スタッフ	バレトン 14:30～15:00 川崎 敏子	14:00	音楽に合わせて、 楽しく動いていき ましょう 抽 初心者スイム 14:30～15:00 川崎 敏子	マット はじめて エアロ 14:30～15:00 井上 楓加
19:00	森山(井上綾香)		19:00	浜田 マット 水中で沢山 動きたい方に おすすめ	バランス コーディ ネーション 19:30～20:00 梅田 貴司	19:00	浜田 マット かんたん 動きで たくさん 動きたい方に おすすめ	かんたん 筋トレ 19:30～20:00 川崎 敏子	19:00		はじめて ステップ 19:30～20:00 森山 浩平	
20:00	水中 エクササイズ 20:30～20:50 川崎 敏子		20:00	毎週変わる サークルで 楽しいですよ！ マット 初心者スイム 20:30～21:00 井上 綾香	マット サークル ワークアウト 20:20～20:50 梅田 貴司	20:00	マット ストレッチ ポール 20:30～20:50 梅田 貴司	マット コア トレーニング 20:20～20:50 スタッフ	20:00	井上綾香 マット		

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。平日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(一部10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ヶ月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)

【マットマーク】ヨガマット等、ご自身で使用されるマットが必要なプログラム(クラス)です。