

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		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 瑠凱
12:00			12:00			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	有 ステップリーボック 11:30～12:15 金田一 真理子	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	
		はじめてステップ 12:30～13:00 森山 浩平		アクアフィット 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 富田		アクアラン&シェイプ 12:30～12:50 スタッフ	マット ACS ストレッチ 12:40～13:00 スタッフ		水中筋トレエクササイズ 12:30～12:50 スタッフ	JSAボールエクササイズ 12:30～13:00 川崎 敏子 定員10名
13:00	ステップアップスイム 13:00～14:00 浜田 妙子	やさしいバーベルトレーニング 13:30～14:00 森山 浩平	13:00	スイムレッスンクロール背泳ぎ 13:00～14:00 森岡 千穂	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	スイムレッスン4泳法 13:00～14:00 渡辺 恵子	マット ストレッチポール 13:30～13:50 川崎 敏子	13:00	スイムレッスンクロール平泳ぎ 13:00～14:00 高松 裕子	マット ACS ストレッチ 13:30～13:50 スタッフ 井上楓加
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			14:00	音楽に合わせて、楽しく動いていきましょう	
	アクアフィット 14:30～15:00 スタッフ	ヨガ&ストレッチ 14:30～15:00 川崎 敏子		水中シェイプアップエクササイズ 14:30～15:00 スタッフ	燃焼系！筋活プログラム 14:30～15:00 梅田 貴司		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		初心者スイム 14:30～15:00 川崎 敏子	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		19:00	浜田		19:00		
	水の中でリフレッシュしたい方におすすめ	バレトン 19:30～20:00 川崎 敏子		水中で沢山動きたい方におすすめ 毎週変わるサーキットで楽しいですよ！	マット バランスコーディネーション 19:30～20:00 梅田 貴司		かんたん動きでたくさん動きたい方におすすめ	マット かんたん筋トレ 19:30～20:00 川崎 敏子			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	初心者スイム 20:30～21:00 井上 綾香	マット サーキットワークアウト 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	20:00	井上綾香	マット コアトレーニング 20:20～20:50 スタッフ

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・低体力者の方で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)

【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。