

# 2022年 6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
								NEW マット ストレッチ 10:30～10:50 スタッフ
11:00	アクアエクササイズ 11:00～11:30 森山 浩平		11:00	ほぐれる水中体操 11:00～11:30 富田 早由里		11:00	アクティブウォーターエクササイズ 11:00～11:30 浜田 妙子	
	水中で楽しく激しく動いていきます!			水の特性を使ってからだをほぐしていきましょう!			水中でフィットネスの動きを楽しみましょう!	変更 水中ウォーキング 11:10～11:40 スタッフ
		変更 マット ACS ストレッチ 11:50～12:10 スタッフ			マット アクティブヨガ 11:40～12:20 岡村 由佳			NEW スタッフトレーニング 11:40～12:00 スタッフ
12:00			12:00			12:00		
		マット バランスコーディネーション 12:30～13:00 梅田 貴司		水中筋トレエクササイズ 12:30～12:50 浜田 妙子	マット ACS ストレッチ 12:40～13:00 スタッフ		有 ステップリーボック 11:30～12:15 金田一 真理子	
13:00	ステップアップスイム 13:00～14:00 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		13:00	スイムレッスン 4泳法 13:00～14:00 渡辺 恵子	
		はじめてエアロ 13:30～14:00 井上 楓加			マット ストレッチポール 13:30～13:50 川崎 敏子		筋活 GoGo エクササイズ 12:30～13:00 梅田 貴司	変更 マット リラクゼーションストレッチ 13:30～14:00 川崎 敏子
								筋トレでカラダの変化を楽しみましょう!
14:00			14:00			14:00		
		マット アクティブウォーターエクササイズ 14:30～15:00 浜田 妙子		AQUAランシェイプ 14:30～15:00 富田 早由里	バレトン 14:30～15:00 川崎 敏子		アクアフィット 14:30～15:00 森山 浩平	NEW マット 屋ヨガ 14:30～15:00 川崎 敏子
								トレーニングでキレイな身体をつくりましょう!
19:00		NEW マット 筋トレ&ストレッチ 19:30～20:00 浜田 妙子	19:00		エアロビクス 19:30～20:00 井上 楓加	19:00		
	筋トレで引き締めてストレッチで身体をほぐしていきましょう			かんたんな動きでしっかり汗をかいていきましょう!			かんたんステップ 19:30～20:00 森山 浩平	
20:00			20:00			20:00		
	水中シェイプアップエクササイズ 20:30～20:50 浜田 妙子			初心者スイム 20:30～21:00 井上 綾香	サーキットワークアウト 20:20～20:50 梅田 貴司		コアトレーニング 20:20～20:50 井上 綾香	筋トレ×橋本で脂肪燃焼させていきましょう! 脂肪燃焼系筋トレエクササイズ 20:20～20:50 橋本 瑠凱

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名とさせていただきます。レッスン予約用紙は開始30分前マシンカウンターに、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)
- 【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。

