

2022年 9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		10:30		マット ACS ストレッチ 10:30～10:50 スタッフ	10:30		マット ACS ピラティス 10:30～11:00 岡村 由佳	10:30		マット ACS 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		11:00	アクアファイト 11:00～11:30 森山 浩平	
	水中で楽しく激しく動いていきます！	マット ACS ストレッチ 11:50～12:10 スタッフ		水の特性を使ってからだをほぐしていきましょう！	マット アクティブヨガ 11:40～12:20 岡村 由佳		水の中でフィットネスの動きを楽しみましょう！	有 ステップリーボック 11:30～12:15 金田一 真理子		20分間でしっかり鍛えていきましょう！	バーベルトレーニング 11:50～12:10 森山 浩平
12:00		変更 マット バランスコーディネーション 12:30～13:00 梅田 貴司	12:00	AQUAランシェイプ 12:30～12:50 富田 早由里	マット ACS ストレッチ 12:40～13:00 スタッフ	12:00	アクアフィットネス 12:30～12:50 川崎 敏子	変更 マット 筋活GOGOエクササイズ 12:30～13:00 梅田 貴司	12:00	アクアエクササイズ 12:30～12:50 森山 浩平	はじめてエアロ 12:30～13:00 井上 楓加
13:00	ステップアップスイム 13:00～14:00 森山 浩平	抽 はじめてエアロ 13:30～14:00 井上 楓加	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 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 4泳法 13:00～14:00 渡辺 恵子	マット リラクゼーションストレッチ 13:30～14:00 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
14:00		マット	14:00			14:00		マット	14:00		NEW
	アクティブウォーターエクササイズ 14:30～15:00 浜田 妙子	からだ改善トレーニング 14:30～15:00 森山 浩平		シェイプアップエクササイズ 14:30～15:00 浜田 妙子	バレトン 14:30～15:00 川崎 敏子		アクアファイト 14:30～15:00 森山 浩平	屋ヨガ 14:30～15:00 川崎 敏子		抽 初心者スイム 14:30～15:00 川崎 敏子	はじめてステップ 14:30～15:00 森山 浩平
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	マット 筋トレ&ストレッチ 19:30～20:00 浜田 妙子	19:00	かんたんな動きでしっかり汗をかいていきましょう！	エアロビクス 19:30～20:00 井上 楓加	19:00		かんたんステップ 19:30～20:00 森山 浩平	19:00	筋トレ×橋本で脂肪燃焼させていきましょう！	バレトン 19:30～20:00 川崎 敏子
20:00	水中筋トレエクササイズ 20:30～20:50 浜田 妙子		20:00	初心者スイム 20:30～21:00 井上 綾香	変更 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 コアトレーニング 20:20～20:50 井上 綾香	20:00		マット 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 【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 【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 【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 【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。