

2024年1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		土曜日	日曜日
時間	プール(本館)	スタジオ	プール(本館)	スタジオ	プール(本館)	スタジオ	プール(本館)	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:30	水中ウォーキング 10:35～10:50 スタッフ	LES MILLS BODYBALANCE 10:30～11:00	ストレッチ 10:30～10:50 スタッフ	NEW	ACS ピラティス 10:30～11:00 岡村 由佳	ストレッチ 10:30～10:50 スタッフ	変更	子供レッスン ジュニア アスレチック 9:40～11:50	変更	LES MILLS SH'BAM 10:30～11:00
11:00	アクア エクササイズ 11:00～11:30 森山 浩平	NEW LES MILLS BODYATTACK 11:10～11:40	シェイプアップ エクササイズ 11:00～11:30 浜田 妙子	LES MILLS BODYCOMBAT 11:00～11:30	アクティブ ウォーター エクササイズ 11:00～11:30 浜田 妙子	アクアファイト 11:00～11:30 森山 浩平	LES MILLS BODYBALANCE 11:00～11:30	変更	変更	変更
12:00		LES MILLS CORE 11:50～12:20		アクティブ ヨガ 11:40～12:20 岡村 由佳	有 ステップ リーボック 11:30～12:15 金田一 真理子		バーベル トレーニング 11:50～12:10 森山 浩平			LES MILLS BODYATTACK 11:50～12:20
13:00	ステップ アップ スイム 13:00～14:00 森山 浩平	やさしい エアロ 13:00～13:30 井上 楓加	スイム レッスン クロール 背泳ぎ 13:00～14:00 森岡 千穂	LES MILLS SH'BAM 12:30～13:00	スイム レッスン 4泳法 13:00～14:00 渡辺 恵子	スイム レッスン クロール 平泳ぎ 13:00～14:00 高松 裕子	変更	子供レッスン ジュニア アスレチック 12:50～13:50	変更	LES MILLS BODYPUMP 12:30～13:00
14:00		LES MILLS BODYCOMBAT 13:40～14:10		ストレッチ 13:30～13:50 スタッフ	ストレッチポール 14:00～14:20 スタッフ					変更
15:00	アクティブ ウォーター エクササイズ 14:30～15:00 浜田 妙子	LES MILLS SH'BAM 14:20～14:50		LES MILLS BODYATTACK 14:40～15:10	初心者スイム 14:30～15:00 浜田 妙子					変更
16:00		barre 15:00～15:30		LES MILLS BODYPUMP 15:20～15:50						変更
17:00		NEW LES MILLS GRIT 17:30～18:00			子供レッスン ジュニア アスレチック 16:30～18:40					変更
18:00		barre 18:10～18:40			子供レッスン J-POPダンス K-POPダンス 17:00～20:00					変更
19:00		LES MILLS BODYPUMP 18:50～19:20		NEW LES MILLS CORE 19:00～19:30						変更
20:00		筋トレ& ストレッチ 19:30～20:00 浜田 妙子		barre 19:40～20:10						変更
	水中筋トレ エクササイズ 20:30～20:50 浜田 妙子	NEW LES MILLS BODYCOMBAT 20:20～20:50	初心者スイム 20:30～21:00 井上 綾香	燃焼系エアロ 20:20～20:50 井上 楓加		コアトレーニング 20:20～20:50 井上 綾香				変更

スタジオレッスンは全て定員20名とさせていただきます。レッスン予約用紙は開始30分前ジムカウンターにご用意しております。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。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お客様でご準備下さい。

※バーチャルレッスンについて
入退場自由とさせていただきます。ご自身の体調に合わせてご参加ください。定員は設けておりません。周囲との間隔をあけてご参加ください。道具の準備は各個人でお願いいたします。レッスン終了後にモップ掛けをお願いいたします。土曜のバーチャルレッスンについては別紙にてご確認ください。