2024年4月～ ACS周南 レッスン タイムスケジュール

LesMills VIRTUAL

時間	月曜日 プール（本館）	月曜日 スタジオ	水曜日 プール（本館）	水曜日 スタジオ	木曜日 プール（本館）	木曜日 スタジオ	金曜日 プール（本館）	金曜日 スタジオ	土曜日 スタジオ	日曜日 スタジオ
10:30	水中ウォーキング 10:35～10:50 スタッフ	マット BODYBALANCE BEGINNER 10:30～11:00		マット ストレッチ 10:30～10:50 スタッフ		マット NEW BODYBALANCE BEGINNER 10:30～10:50		マット ストレッチ 10:30～10:50 スタッフ	子供レッスン ジュニア アスレチック 9:40～11:50	SH'BAM BEGINNER 10:30～11:00
11:00	アクア エクササイズ 11:00～11:30 森山 浩平	NEW SH'BAM BEGINNER 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	BODYCOMBAT BEGINNER 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	マット NEW CORE 11:00～11:15	アクアファイト 11::00～11:30 森山 浩平	BODYBALANCE BEGINNER 11:00～11:30		NEW BODYCOMBAT BEGINNER 11:10～11:40
		変更 BODYATTACK BEGINNER 11:50～12:20		NEW BODYPUMP 11:40～12:10		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		マット 変更 BODYBALANCE BEGINNER 11:50～12:20
12:00		マット ストレッチ 12:30～12:50 スタッフ	水中筋トレ 12:30～12:50 浜田 妙子	変更 SH'BAM BEGINNER 12:30～13:15		BODYPUMP 12:25～13:10	AQUAエクササイズ 12:30～12:50 井上 楓加	変更 BODYCOMBAT BEGINNER 12:30～13:15		BODYPUMP 12:30～13:00
13:00	抽 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	抽 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 13:30～13:50 スタッフ	抽 スイム レッスン 4泳法 13:00～14:00 渡辺 恵子	はじめて ステップ 13:20～13:50 森山 浩平	抽 スイム レッスン クロール 平泳ぎ 13:00～14:00 高松 裕子	やさしい エアロ 13:30～14:00 井上 楓加	子供レッスン ジュニア アスレチック 12:50～13:50	
14:00		BODYCOMBAT BEGINNER 13:40～14:10		マット NEW CORE 14:00～14:30		マット ストレッチポール 14:00～14:20 スタッフ		SH'BAM BEGINNER 14:10～14:40	VIRTUAL 14:15～14:45	変更
	アクティブ ウォーター エクササイズ 14:30～15:00 浜田 妙子	マット NEW BODYBALANCE BEGINNER 14:20～14:50		BODYATTACK BEGINNER 14:40～15:10	抽 初心者スイム 14:30～15:00 浜田 妙子	BODYCOMBAT BEGINNER 14:30～15:00		NEW BODYPUMP 14:50～15:20	VIRTUAL 15:00～15:30	BODYCOMBAT BEGINNER 15:00～15:30
15:00		NEW SH'BAM BEGINNER 15:00～15:30		NEW barre BEGINNER 15:20～15:50		NEW GRIT 15:10～15:40		マット BODYBALANCE BEGINNER 15:30～16:00		変更 BODYATTACK BEGINNER 15:40～16:10
		マット NEW CORE 15:40～16:10				NEW SH'BAM BEGINNER 15:50～16:20				マット CORE 16:20～16:50
16:00				子供レッスン ジュニア アスレチック 16:30～18:40		子供レッスン J-POPダンス K-POPダンス 17:00～20:00		子供レッスン ジュニア アスレチック 16:30～18:40	子供レッスン 空手 16:00～17:30	
17:00		変更 barre BEGINNER 17:30～18:00							VIRTUAL 17:45～18:15	
18:00		変更 BODYPUMP 18:10～18:40							VIRTUAL 18:20～18:50	
		NEW BODYATTACK BEGINNER 18:50～19:20		NEW GRIT 19:00～19:30				マット BODYBALANCE BEGINNER 19:00～19:20	VIRTUAL 18:55～19:25	
19:00		マット NEW ストレッチ 19:30～19:50 浜田 妙子		barre BEGINNER 19:40～20:10				燃焼系エアロ 19:30～20:00 井上 楓加	VIRTUAL 19:30～20:00	
20:00	水中筋トレ エクササイズ 20:30～20:50 浜田 妙子	変更 BODYCOMBAT BEGINNER 20:00～20:45	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		マット コアトレーニング 20:20～20:50 井上 綾香		変更 SH'BAM BEGINNER 20:10～20:55		

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。