

2024年5月～ ACS周南 レッスン タイムスケジュール

LES MILLS
VIRTUAL

	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 BEGINNER マット 10:30～11:00		ストレッチ 10:30～10:50 スタッフ		LES MILLS BODYBALANCE BEGINNER マット 10:30～10:50		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	LES MILLS 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 LES MILLS DANCE 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 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	LES MILLS CORE 11:00～11:15	アクアファイト 11:00～11:30 森山 浩平	LES MILLS BODYBALANCE BEGINNER 11:00～11:30		LES MILLS BODYCOMBAT BEGINNER 11:10～11:40
12:00		LES MILLS BODYATTACK BEGINNER 11:50～12:20		LES MILLS 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		LES MILLS BODYBALANCE BEGINNER 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	12:30～13:15	スイム レッスン 4泳法 13:00～14:00 渡辺 恵子	12:25～13:10	スイム レッスン クロール 平泳ぎ 13:00～14:00 高松 裕子	12:30～13:15	子供レッスン ジュニア アスレチック 12:50～13:50	12:30～13:00
14:00		LES MILLS BODYCOMBAT BEGINNER 13:40～14:10		ストレッチ 13:30～13:50 スタッフ		はじめて ステップ 13:20～13:50 森山 浩平		やさしい エアロ 13:30～14:00 井上 楓加		
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 BODYBALANCE BEGINNER 14:20～14:50		LES MILLS CORE 14:00～14:30	初心者スイム 14:30～15:00 浜田 妙子	ストレッチポール 14:00～14:20 スタッフ		NEW LES MILLS DANCE 14:10～14:40	LES MILLS VIRTUAL 14:15～14:45	
16:00		LES MILLS SH'BAM BEGINNER 15:00～15:30		LES MILLS BODYATTACK BEGINNER 14:40～15:10		LES MILLS GRIT 15:10～15:40		LES MILLS BODYPUMP 14:50～15:20	LES MILLS VIRTUAL 15:00～15:30	LES MILLS BODYCOMBAT BEGINNER 15:00～15:30
17:00		LES MILLS CORE 15:40～16:10		LES MILLS barre BEGINNER 15:20～15:50		NEW LES MILLS DANCE 15:50～16:20		LES MILLS BODYBALANCE BEGINNER 15:30～16:00	LES MILLS VIRTUAL 15:00～15:30	LES MILLS BODYATTACK BEGINNER 15:40～16:10
18:00			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	LES MILLS CORE 16:20～16:50
19:00		LES MILLS barre BEGINNER 17:30～18:00			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 ジュニア アスレチック 16:30～18:40	
20:00		LES MILLS BODYPUMP 18:10～18:40			子供レッスン J-POPダンス K-POPダンス 17:00～20:00					LES MILLS VIRTUAL 17:45～18:15
		LES MILLS BODYATTACK BEGINNER 18:50～19:20		LES MILLS GRIT 19:00～19:30						LES MILLS VIRTUAL 18:20～18:50
		ストレッチ 19:30～19:50 浜田 妙子		LES MILLS barre BEGINNER 19:40～20:10						LES MILLS VIRTUAL 18:55～19:25
										LES MILLS VIRTUAL 19:30～20:00
	水中筋トレ エクササイズ 20:30～20:50 浜田 妙子	LES MILLS 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		LES MILLS 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。