

2024年11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	朝ヨガ 10:30～11:30 北村 純子		ストレッチ 10:30～10:50 スタッフ		ピラティス 10:15～11:00 岡村 由佳		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 BODYCOMBAT BEGINNER 10:30～11:00
11:00	アクア エクササイズ 11:00～11:30 スタッフ			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	変更 ステップ リーボック 11:15～12:15 金田一 真理子	アクアファイト 11:00～11:30 森山 浩平	LES MILLS BODYBALANCE BEGINNER 11:00～11:30		
12:00		LES MILLS SH'BAM BEGINNER 11:45～12:15		アクティブヨガ 11:45～12:45 岡村 由佳			AQUAエクササイズ 12:00～12:30 井上 楓加	バーベル トレーニング 11:50～12:10 森山 浩平		LES MILLS CORE 11:50～12:20
13:00	抽 ステップ アップ スイム 13:00～14:00 永原 秀晃	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	CORE 13:00～13:15	抽 スイム レッスン 4泳法 13:00～14:00 渡辺 恵子	NEW BBH フィットネス 13:30～14:15 金田一 真理子	抽 スイム レッスン クロール 平泳ぎ 13:00～14:00 國本 大海		子供レッスン ジュニア アスレチック 12:50～13:50	LES MILLS BODYPUMP 12:30～13:00
14:00		LES MILLS BODYCOMBAT BEGINNER 13:40～14:10		やさしい エアロ 13:30～14:00 井上 楓加				リフレッシュ ヨガ 13:30～14:30 北村 純子		
15:00		LES MILLS SH'BAM BEGINNER 14:20～14:50		LES MILLS DANCE 14:10～14:55	抽 初心者スイム 14:30～15:00 浜田 妙子	NEW LES MILLS BODYBALANCE BEGINNER 14:30～15:00		NEW LES MILLS SH'BAM BEGINNER 14:45～15:15	NEW LES MILLS VIRTUAL 14:15～14:45	
16:00		NEW LES MILLS CORE 15:40～16:10		LES MILLS barre BEGINNER 15:05～15:35		NEW LES MILLS DANCE 15:10～15:40		LES MILLS BODYBALANCE BEGINNER 15:30～16:00	LES MILLS VIRTUAL 15:00～15:30	LES MILLS SH'BAM BEGINNER 15:00～15:30
17:00					子供レッスン ジュニア アスレチック 16:30～18:40		LES MILLS SH'BAM BEGINNER 16:30～17:00		LES MILLS VIRTUAL 15:00～15:30	LES MILLS BODYCOMBAT BEGINNER 15:40～16:10
18:00		LES MILLS barre BEGINNER 17:30～18:00							子供レッスン ジュニア アスレチック 16:00～17:30	LES MILLS VIRTUAL 16:20～16:50
19:00		LES MILLS DANCE 18:10～18:40							子供レッスン ジュニア アスレチック 16:30～18:40	LES MILLS VIRTUAL 17:45～18:15
20:00		LES MILLS CORE 18:50～19:20		LES MILLS BODYCOMBAT BEGINNER 19:00～19:30		子供レッスン J-POPダンス K-POPダンス 18:00～20:00		LES MILLS BODYBALANCE BEGINNER 19:00～19:20	LES MILLS VIRTUAL 18:20～18:50	LES MILLS VIRTUAL 18:55～19:25
		ストレッチ 19:30～19:50 スタッフ		LES MILLS barre BEGINNER 19:40～20:10				LES MILLS DANCE 19:30～20:15	LES MILLS VIRTUAL 19:30～20:00	LES MILLS VIRTUAL 19:30～20:00
		LES MILLS BODYCOMBAT BEGINNER 20:00～20:45		初心者スイム 20:30～21:00 井上 綾香	LES MILLS SH'BAM BEGINNER 20:20～20:50	変更 コアトレーニング 20:20～20:50 井上 綾香		LES MILLS GRIT 20:25～20:55		

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。