

2025年2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	変更 LES MILLS DANCE 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		アクアファイト 11:00～11:30 森山 浩平	LES MILLS BODYBALANCE BEGINNER 11:00～11:30		NEW LES MILLS BODYATTACK BEGINNER 11:10～11:40
12:00		NEW LES MILLS BODYATTACK BEGINNER 11:45～12:15		マット アクティブヨガ 11:45～12:45 岡村 由佳		ステップ リーボック 11:15～12:15 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 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	マット CORE 13:00～13:15	抽 スイム レッスン 4泳法 13:00～14:00 渡辺 恵子		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	マット 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		BBH フィットネス 13:30～14:15 金田一 真理子		リフレッシュ ヨガ 13:30～14:30 北村 純子		
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	変更 LES MILLS BODYATTACK 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	マット LES MILLS BODYBALANCE BEGINNER 14:30～15:00		NEW LES MILLS DANCE 14:45～15:15	NEW LES MILLS VIRTUAL 14:15～14:45	変更 LES MILLS BODYCOMBAT BEGINNER 15:00～15:30
16:00		NEW LES MILLS BODYBALANCE BEGINNER 15:40～16:10		NEW LES MILLS GRIT 15:05～15:35		NEW LES MILLS BODYCOMBAT BEGINNER 15:10～15:40		NEW LES MILLS BODYBALANCE BEGINNER 15:30～16:00		NEW LES MILLS CORE 15:40～16:10
17:00						NEW LES MILLS BODYATTACK BEGINNER 15:50～16:20			子供レッスン 空手 16:00～17:30	NEW LES MILLS GRIT 16:20～16:50
18:00		NEW LES MILLS GRIT 17:50～18:20		子供レッスン ジュニア アスレチック 16:30～18:40		NEW LES MILLS DANCE 16:30～17:00		子供レッスン ジュニア アスレチック 16:30～18:40		
19:00		変更 LES MILLS DANCE 18:25～18:55							LES MILLS VIRTUAL 17:45～18:15	
20:00		変更 LES MILLS CORE 19:00～19:30		変更 LES MILLS BODYCOMBAT BEGINNER 19:05～19:35		変更 子供レッスン J-POPダンス K-POPダンス 18:00～20:00		変更 LES MILLS BODYBALANCE BEGINNER 19:05～19:35	LES MILLS VIRTUAL 18:20～18:50	変更 LES MILLS VIRTUAL 18:55～19:25
		変更 ストレッチ 19:40～20:00 スタッフ		NEW LES MILLS BODYATTACK BEGINNER 19:40～20:10				変更 LES MILLS DANCE 19:40～20:25	変更 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	変更 LES MILLS BODYCOMBAT BEGINNER 20:10～20:55	初心者スイム 20:30～21:00 井上 綾香	NEW LES MILLS BODYPUMP 20:15～20:45		変更 コートトレーニング 20:20～20:50 スタッフ		変更 LES MILLS GRIT 20:30～21:00		

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。