2025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 朝ヨガ 10:30～11:30 北村　純子		マット ストレッチ 10:30～10:50 スタッフ		マット ピラティス 10:15～11:00 岡村　由佳		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	LesMills DANCE 10:30～11:00
11:00	アクア エクササイズ 11:00～11:30 スタッフ			NEW LesMills BODYATTACK BEGINNER 11:00～11:25	NEW アクア エクササイズ 11:00～11:30 森山　浩平	ステップ リーボック 11:15～12:15 金田一 眞理子	NEW アクティブウォーター エクササイズ 11:00～11:30 浜田　妙子	LesMills BODYBALANCE BEGINNER 11:00～11:30		変更 マット LesMills CORE 11:10～11:40
12:00		NEW LesMills BODYCOMBAT BEGINNER 11:45～12:15		マット 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	ハーベル トレーニング 11:50～12:10 森山　浩平		変更 LesMills BODYATTACK BEGINNER 11:50～12:20
		マット ストレッチ 12:30～12:50 スタッフ				LesMills BODYPUMP 12:30～13:15		LesMills BODYCOMBAT BEGINNER 12:30～13:15		LesMills BODYPUMP 12:30～13:00
13:00	ステップ アップ スイム 13:00～14:00 永原　秀晃	抽 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 LesMills CORE 13:00～13:15 やさしいエアロ 13:30～14:00 井上　楓加	抽 スイム レッスン 4泳法 13:00～14:00 渡辺　恵子	BBH フィットネス 13:30～14:15 金田一 眞理子	抽 スイム レッスン クロール 平泳ぎ 13:00～14:00 國本　大海	マット リフレッシュ ヨガ 13:30～14:30 北村　純子	子供レッスン ジュニア アスレチック 12:50～13:50	
		LesMills BODYCOMBAT BEGINNER 13:40～14:10								
14:00	NEW アクア エクササイズ 14:30～15:00 森山　浩平	LesMills BODYATTACK BEGINNER 14:20～14:50		LesMills DANCE 14:10～14:55	抽 変更 初心者スイム 14:30～15:00 國本　大海	マット LesMills BODYBALANCE BEGINNER 14:30～15:00		NEW マット LesMills CORE 14:45～15:15	LesMills VIRTUAL 14:15～14：45	
15:00		LesMills DANCE 15:00～15:30		NEW LesMills BODYCOMBAT BEGINNER 15:05～15:35		NEW LesMills BODYATTACK BEGINNER 15:10～15:35		マット LesMills BODYBALANCE BEGINNER 15:30～16:00	LesMills VIRTUAL 15:00～15:30	LesMills BODYCOMBAT BEGINNER 15:00～15:30
		NEW LesMills GRIT 15:40～16:10				変更 LesMills BODYCOMBAT BEGINNER 15:45～16:15				マット LesMills CORE 15:40～16:10
16:00						変更 LesMills DANCE 16:25～16:55			子供レッスン 空手 16:00～17:30	NEW マット LesMills BODYBALANCE BEGINNER 16:20～16:50
				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		
17:00		LesMills GRIT 17:50～18:20							LesMills VIRTUAL 17:45～18:15	
		LesMills DANCE 18:25～18:55				子供レッスン J-POPダンス K-POPダンス 18:00～20:00			LesMills VIRTUAL 18:20～18：50	
19:00		マット LesMills CORE 19:00～19:30		NEW マット コアトレーニング 19:20～19:50 スタッフ				マット LesMills BODYBALANCE BEGINNER 19:05～19:35	LesMills VIRTUAL 18:55～19:25	
		マット ストレッチ 19:40～20:00 スタッフ						LesMills DANCE 19:40～20:25	LesMills VIRTUAL 19:30～20:00	
20:00	NEW はじめて4泳法 20:30～21:00 永原　秀晃	LesMills BODYCOMBAT BEGINNER 20:10～20:55	初心者スイム 20:30～21:00 井上　綾香	変更 LesMills BODYCOMBAT BEGINNER 20:00～20:30 変更 LesMills BODYPUMP 20:35～21:05		NEW マット LesMills BODYBALANCE BEGINNER 20:15～20:35 NEW LesMills BODYATTACK BEGINNER 20:40～21:05		LesMills GRIT 20：30～21:00		

都合により、レッスンを代行・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。