

# 2025年7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 <b>DANCE</b> 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 <b>BODYATTACK</b> 11:00～11:25	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 真理子	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 <b>BODYBALANCE</b> 11:00～11:30		NEW LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 11:10～11:40
12:00		LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 11:45～12:15		アクティブヨガ 11:45～12:45 岡村 由佳				ハーベル トレーニング 11:50～12:10 森山 浩平		LES MILLS <b>CORE</b> 11:50～12:20
13:00	ステップ アップ スイム 13:00～14:00 永原 秀晃	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 13:00～13:30  LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 13:40～14:10	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  LES MILLS <b>DANCE</b> 13:25～14:10	スイム レッスン 4泳法 13:00～14:00 渡辺 恵子	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 12:30～13:15  BBH フィットネス 13:30～14:15 金田一 真理子	スイム レッスン クロール 平泳ぎ 13:00～14:00 國本 大海	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 12:30～13:15  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	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 12:30～13:00
14:00		LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 14:20～14:50		LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 14:20～14:50	初心者スイム 14:30～15:00 國本 大海	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 14:30～15:00			LES MILLS <b>VIRTUAL</b> 14:15～14:45	
15:00		LES MILLS <b>DANCE</b> 15:00～15:30  LES MILLS <b>GRIT</b> 15:40～16:10		LES MILLS <b>CORE</b> 15:00～15:30		LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 15:10～15:35  LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 15:45～16:15		LES MILLS <b>CORE</b> 14:45～15:15  LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 15:30～16:00	LES MILLS <b>VIRTUAL</b> 15:00～15:30	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 15:00～15:30
16:00						LES MILLS <b>DANCE</b> 16:25～16:55				LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 15:40～16:10
17:00				子供レッスン ジュニア アスレチック 16:30～18:40						NEW LES MILLS <b>DANCE</b> 16:20～16:50
18:00		LES MILLS <b>GRIT</b> 17:50～18:20  LES MILLS <b>DANCE</b> 18:25～18:55					子供レッスン J-POPダンス K-POPダンス 18:00～20:00		LES MILLS <b>VIRTUAL</b> 17:45～18:15  LES MILLS <b>VIRTUAL</b> 18:20～18:50	
19:00		LES MILLS <b>CORE</b> 19:00～19:30  ストレッチ 19:40～20:00 スタッフ		コアトレーニング 19:20～19:50 スタッフ				LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 19:05～19:35  LES MILLS <b>DANCE</b> 19:40～20:25	LES MILLS <b>VIRTUAL</b> 18:55～19:25  LES MILLS <b>VIRTUAL</b> 19:30～20:00	
20:00	はじめて4泳法 20:30～21:00 永原 秀晃	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 20:10～20:55	初心者スイム 20:30～21:00 井上 綾香	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 20:00～20:30  LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 20:35～21:05		LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 20:15～20:35  LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 20:40～21:05		LES MILLS <b>DANCE</b> 19:40～20:25  LES MILLS <b>GRIT</b> 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。