





2025年12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	水申ウォーキング 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			CARDIO DANCE 10:30～11:00
11:00	アクア エクササイズ 11:00～11:30 スタッフ		HF24 初級エアロ 11:00～11:25		アクア エクササイズ 11:00～11:30 森山 浩平		アクティブウォーター エクササイズ 11:00～11:30 浜田 妙子	セルフ足つぼ 座談会 11:00～12:00 YUKI 11/21～	子供レッスン ジュニア アスレチック 9:40～11:50	HF24 中級エアロ 11:10～11:40
12:00		HF24 キックボクシング エクササイズ 11:45～12:20		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 眞理子				HF24 Bert Workout 11:50～12:20
		ストレッチ 12:30～12:50 スタッフ						バーベル トレーニング 12:15～12:35 森山 浩平		やさしい ストレッチ 12:30～13:00
13:00	ステップ アップ スイム 13:00～14:00 永原 秀晃	スクワット フォーム 改善講座 13:00～14:00 佐々木 勇治	スイム レッスン クロール 背泳ぎ 13:00～14:00 森岡 千穂	姿勢改善教室 13:15～14:15 木村 光宏	スイム レッスン 4泳法 13:00～14:00 渡辺 恵子	フィットネス フラ 12:30～13:15	スイム レッスン クロール 平泳ぎ 13:00～14:00 國本 大海	CARDIO DANCE 12:45～13:15	子供レッスン ジュニア アスレチック 12:50～13:50	
14:00						BBH フィットネス 13:30～14:15 金田一 眞理子		リフレッシュ ヨガ 13:30～14:30 北村 純子		
		CARDIO DANCE 14:20～14:50		簡単カンフーエ クササイズ 14:30～15:00	初心者スイム 14:30～15:00 國本 大海	ボクシング エクササイズ 14:30～15:05		姿勢改善 ピラティス 14:45～15:15	バーニング ファイター 14:15～14:50	
15:00		HF24 パレトン 15:00～15:30		初級エアロ 15:10～15:40		癒しの Odaka Fiow 15:15～15:50		初級エアロ 15:25～15:50	燃焼エアロ 15:00～15:30	燃焼エアロ 15:00～15:30
		優しい ストレッチ 15:40～16:10								HF24 パレトン 15:40～16:10
16:00						初級 HIP HOP 16:00～16:45			子供レッスン 空手 16:00～17:30	全身 ストレッチ 16:20～16:50
17:00				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		
18:00		HF24 下半身ストレッチ &トレーニング 17:50～18:20							HF24 シェイプアップ エクササイズ 17:45～18:15	
		バーニング ファイター 18:25～18:55				子供レッスン J-POPダンス K-POPダンス 18:00～20:00			ボクシングEX 18:20～18:50	
19:00		HF24 初級エアロ 19:00～19:30		コアトレーニング 19:10～19:40 スタッフ				HF24 初中級 ダンスエアロ 19:05～19:50	Beat Workout 18:55～19:30	
		ストレッチ 19:40～20:00 スタッフ						HF24 サーキットレー ニング&ストレッチ 19:35～20:10		
20:00		HF24 パレトン 20:10～20:50		簡単カンフー エクササイズ 19:50～20:30		HF24 初中級 ダンスエアロ 20:15～20:50		バーニング ファイター 19:55～20:35		
	はじめて4泳法 20:30～21:00 永原 秀晃		初心者スイム 20:30～21:00 井上 綾香	コアトレピラティス 20:35～20:50		呼吸を深めるピラティス 20:55～21:10		HIIT 20:40～21:00		
21:00										


 = 初心者の方でも安心なレッスン


 = マットが必要なレッスン

 = 新レッスン

 = 抽選で当選した方のみ参加可能なレッスン
詳しくはスタッフまで

 = インストラクターによるレッスン



 = HF24 によるLIVE映像レッスン

 = プールレッスン

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。ヨガマット・ストレッチマットはお客様でご準備下さい。

※HF24 ・ LesMILLS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。


レッスン内容確認はこちら