

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	マット	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	マット 朝ヨガ 10:30～11:30 北村 純子	マット HF24 初級エアロ 11:00～11:25	マット ピラティス 10:15～11:00 岡村 由佳	マット アクア エクササイズ 11:00～11:30 森山 浩平	マット アクティブウォーター エクササイズ 11:00～11:30 浜田 妙子	マット セルフ足つぼ 座談会 11:00～12:00 YUKI 11/21～	マット NEW		HF24 CARDIO DANCE 10:30～11:00	子供レッスン ジュニア アスレチック 9:40～11:50
11:00	アクア エクササイズ 11:00～11:30 スタッフ				ステップ リーボック 11:15～12:15 金田一 眞理子					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		マット アクティブヨガ 11:45～12:45 岡村 由佳							HF24 Bert Workout 11:50～12:20	
13:00	ステップ アップ スイム 13:00～14:00 永原 秀晃	抽 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 抽 レッスン クロール 背泳ぎ 13:00～14:00 森岡 千穂	マット NEW 姿勢改善教室 13:15～14:15 木村 光宏	スイム 抽 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	スイム 抽 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	マット リフレッシュ ヨガ 13:30～14:30 北村 純子	HF24 子供レッスン ジュニア アスレチック 12:50～13:50	
14:00										HF24 バーニング ファイター 14:15～14:50	
15:00	HF24 バレトン 15:00～15:30		HF24 簡単カンフー エ クササイズ 14:30～15:00	抽 初心者スイム 14:30～15:00 國本 大海	HF24 ボクシング エクササイズ 14:30～15:05			HF24 姿勢改善 ピラティス 14:45～15:15		HF24 燃焼エアロ 15:00～15:30	HF24 燃焼エアロ 15:00～15:30
16:00										HF24 バレトン 15:40～16:10	HF24 バレトン 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				子供レッスン ジュニア アスレチック 16:30～18:40			
18:00										HF24 シェイプアップ エクササイズ 17:45～18:15	HF24 全身 ストレッチ 16:20～16:50
19:00										HF24 ボクシングEX 18:20～18:50	
20:00										HF24 Beat Workout 18:55～19:30	
21:00										HF24 サークルトレーニ ング & ストレッチ 19:35～20:10	

=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 =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。



HF24

レッスン内容確認はこちら