





2026年1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 浜田 妙子	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	初級 ダンスエアロ 10:30～11:05
11:00	アクア エクササイズ 11:00～11:30 浜田 妙子			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	HF24 バレトン 11:00～11:30		HF24 バーニング ファイター 11:15～11:40
						ステップ リーボック 11:15～12:15 金田一 眞理子		HF24 ピラティスの 基本動作 11:40～12:00		HF24 Beat Workout 11:50～12:20
12:00		LES MILLS BODYCOMBAT BEGINNER 11:45～12:15		マット 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 12:10～12:30 森山 浩平		HF24 リラックスヨガ 12:30～13:00
		マット ストレッチ 12:30～12:50 スタッフ				LES MILLS BODYPUMP 12:30～13:15				
13:00	ステップ アップ スイム 13:00～14:00 永原 秀晃	LES MILLS CORE 13:00～13:30 LES MILLS DANCE 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	HF24 ボクシング エクササイズ 13:00～13:35	スイム レッスン 4泳法 13:00～14:00 渡辺 恵子		スイム レッスン クロール 平泳ぎ 13:00～14:00 國本 大海	LES MILLS 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				フィットネス フラ 13:45～14:30		BBH フィットネス 13:30～14:15 金田一 眞理子		マット リフレッシュ ヨガ 13:30～14:30 北村 純子		HF24 バーニング ファイター 14:15～14:50
		LES MILLS BODYATTACK BEGINNER 14:20～14:50		HF24 初級エアロ 14:35～15:05	初心者スイム 14:30～15:00 國本 大海	LES MILLS BODYBALANCE BEGINNER 14:30～15:00		HF24 CARDIO WORKOUT 14:45～15:05		HF24 燃焼エアロ 15:00～15:30
15:00		LES MILLS BODYBALANCE BEGINNER 15:00～15:30		マット リラックスヨガ 15:15～15:45		LES MILLS BODYCOMBAT BEGINNER 15:10～15:40		HF24 はじめてのストレッチ & バレトン 15:15～15:45		HF24 初級エアロ 15:00～15:35
16:00						LES MILLS DANCE 15:50～16:20				HF24 バレトン 15:45～16:10
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 空手 16:00～17:30	HF24 らくらく ピラティス 16:20～16:50
18:00		HF24 はじめてボクシン グエクササイズ 17:45～18:15								HF24 CARDIO WORKOUT 17:50～18:10
		HF24 キックボクシング エクササイズ 18:20～18:55				子供レッスン J-POPダンス K-POPダンス 18:00～20:00				HF24 CARDIO DANCE 18:15～18:45
19:00		HF24 ラテン・シェイプ ダンス 19:00～19:30		マット コアトレーニング 19:10～19:40 森山 浩平				LES MILLS BODYCOMBAT BEGINNER 19:05～19:35		HF24 バーニング ファイター 18:55～19:30
		マット ストレッチ 19:40～20:00 スタッフ		HF24 CARDIO DANCE 19:50～20:20				LES MILLS DANCE 19:40～20:25		HF24 サーキット トレーニング 19:40～20:10
20:00		HF24 バレトン 20:10～20:50		HF24 Beat Workout 20:25～20:55		LES MILLS BODYCOMBAT BEGINNER 20:15～20:45				
	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		マット CORE 20:50～21:05			LES MILLS GRIT 20:30～21:00		
21:00										


 = 初心者の方でも安心なレッスン


 マット = マットが必要なレッスン

 = 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



 = プールレッスン

 = 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

 = LES MILLSによるレッスン

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