

# 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	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	マット HF24 初級エアロ 10:30～11:05 浜田 妙子	マット HF24 初級エアロ 10:30～11:05 北村 純子	マット HF24 初級 ダンスエアロ 10:30～11:05	マット 子供レッスン ジュニア アスレチック 9:40～11:50	マット HF24 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	マット LesMills BODYCOMBAT BEGINNER 11:45～12:15	マット HF24 初級エアロ 11:00～11:25 森山 浩平	マット アクア エクササイズ 11:00～11:30 森山 浩平	マット ステップ リー・ボック 11:15～12:15 金田一 眞理子	マット HF24 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 HF24 バレトン 11:00～11:30 森山 浩平	マット HF24 バーニング ファイター 11:15～11:40	マット HF24 バーニング ファイター 11:15～11:40	マット HF24 初級 ダンスエアロ 10:30～11:05
12:00	マット ストレッチ 12:30～12:50 スタッフ	マット アクティブヨガ 11:45～12:45 岡村 由佳	マット HF24 BODYPUMP	マット LesMills BODYPUMP	マット HF24 BODYPUMP	マット HF24 BODYPUMP	マット HF24 BODYPUMP	マット HF24 BODYPUMP	マット HF24 BODYPUMP	マット HF24 Beat Workout 11:50～12:20
13:00	マット ステップ アップ スイム 13:00～14:00 永原 秀晃	マット LES MILLS CORE 13:00～13:30	マット 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 HF24 ボクシング エクササイズ 13:00～13:35 森岡 千穂	マット スイム レッスン 4泳法 13:00～14:00 渡辺 恵子	マット HF24 スイム レッスン クロール 平泳ぎ 13:00～14:00 国本 大海	マット HF24 スイム レッスン クロール 平泳ぎ 13:00～14:00 国本 大海	マット HF24 スイム レッスン クロール 平泳ぎ 13:00～14:00 国本 大海	マット HF24 スイム レッスン クロール 平泳ぎ 13:00～14:00 国本 大海	マット HF24 子供レッスン ジュニア アスレチック 12:50～13:50
14:00	マット HF24 BODYATTACK 14:20～14:50	マット HF24 CORE 13:40～14:10	マット HF24 ボクシング エクササイズ 14:35～15:05 国本 大海	マット HF24 初心者スイム 14:30～15:00 国本 大海	マット HF24 初心者スイム 14:30～15:00 国本 大海	マット HF24 初心者スイム 14:30～15:00 国本 大海	マット HF24 初心者スイム 14:30～15:00 国本 大海	マット HF24 初心者スイム 14:30～15:00 国本 大海	マット HF24 初心者スイム 14:30～15:00 国本 大海	マット HF24 バーニング ファイター 14:15～14:50
15:00	マット HF24 BODYBALANCE 15:00～15:30	マット HF24 BODYBALANCE 15:00～15:30	マット HF24 リラックスヨガ 15:15～15:45	マット HF24 BODYCOMBAT 15:10～15:40	マット HF24 BODYCOMBAT 15:10～15:40	マット HF24 BODYCOMBAT 15:10～15:40	マット HF24 BODYCOMBAT 15:10～15:40	マット HF24 BODYCOMBAT 15:10～15:40	マット HF24 燃焼エアロ 15:00～15:30	マット HF24 初級エアロ 15:00～15:35
16:00				マット HF24 BODYCOMBAT 15:50～16:20						マット HF24 らくらく ピラティス 16:20～16:50
17:00				マット HF24 子供レッスン ジュニア アスレチック 16:30～18:40						マット HF24 子供レッスン 空手 16:00～17:30
18:00										
19:00										
20:00										
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

=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

= LesMills 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