

2026年3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		初級エアロ 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 11:00～11:35	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 眞理子		HF24 バレトン 11:00～11:35	子供レッスン ジュニア アスレチック 9:40～11:50	HF24 ボディメイク エクササイズ 11:15～11:50
12:00		HF24 ボクシング EX 11:45～12:15		アクティブヨガ 11:45～12:45 岡村 由佳			バーベル トレーニング 11:50～12:10 森山 浩平		HF24 Beat Workout 12:00～12:30	
		HF24 簡単ストレッチ 12:30～12:50				HF24 フィットネス フラ 12:30～13:15		HF24 初中級 ラテンダンス 12:25～13:10		HF24 リフレッシュヨガ 12:40～13:00
13:00	ステップ アップ スイム 13:00～14:00 浜田 妙子	HF24 初級エアロ 13:00～13:40	スイム レッスン クロール 背泳ぎ 13:00～14:00 森岡 千穂	Beat Workout 13:00～13:30	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	子供レッスン ジュニア アスレチック 12:50～13:50		
14:00		HF24 ポルドブラ 13:50～14:20		バーニング ファイター 13:40～14:25		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		初中級 ボクシングEX 14:15～14:50
		HF24 初中級 ダンスエアロ 14:30～15:10		サーキット トレーニング &ストレッチ 14:35～15:10	初心者スイム 14:30～15:00 國本 大海	姿勢改善 ピラティス 14:30～15:00		キックボクシング エクササイズ 14:45～15:20		CARDIO DANCE 15:00～15:30
15:00		HF24 背骨を整えるヨガ 15:20～15:40		HF24 はじめての ストレッチ&バレトン 15:20～15:50		バーニング ファイター 15:10～15:40		HF24 コアレピラティス 15:30～15:45		バレトン 15:00～15:40
16:00						ラテン フィットネス 15:50～16:30				エアロ ボクシング 15:50～16:30
17:00									子供レッスン 空手 16:00～17:30	HF24 ストレッチ 16:40～17:00
18:00		HF24 初級エアロ 18:00～18:30		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		初級エアロ 17:50～18:20
		HF24 リラックスヨガ 18:35～19:10				子供レッスン J-POPダンス K-POPダンス 18:00～20:00				バーニング ファイター 18:25～19:10
19:00		HF24 シェイプアップ エクササイズ 19:15～19:45		コアトレーニング 19:10～19:40 森山 浩平				HF24 初中級 ラテンエアロ 19:05～19:50		初級 ダンスエアロ 19:15～19:50
20:00		HF24 バレトン 19:50～20:30		初級 ダンスエアロ 19:50～20:25				HF24 バーニング ファイター 19:55～20:35		
		HF24 初級エアロ 20:35～20:55	初心者スイム 20:30～21:00 井上 綾香	HF24 Beat Workout 20:30～21:00		ポルドブラ 20:15～20:45		HF24 HIP UP WORKOUT 20:40～21:00		
21:00						初級エアロ 20:50～21:05				

= 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

= 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