

2019. 4-6月 サービスレッスン スケジュール

	月		火		水		木		金		土		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00										10:15~ アクア	10:10~ ストレッチ& ディスクEX	10:00	
11:00	11:40~ ストレッチ	バランス アクア	ストレッチ& ディスクEX		骨盤調整 エクササイズ		11:05~ ストレッチ					10:50~ ムービング ヨガ	11:00
12:00	11:40~ ステップ エクササイズ			11:45~ ※中級 泳法 レッスン				11:50~ アクア		11:50~ ボディ シェイプ			12:00
13:00				12:20~ ※アーティ スティクス 入門	12:45~ ストレッチ						12:20~ 13:10 ピラティス	13:00 アクア	13:00
14:00			ボディ シェイプ		13:20~ 14:20 ベーシック エアロ		シェイプ チア				13:15~ ジャズ ダンス		14:00
15:00	ストレッチ & ウォーキング		14:40~ 15:30 ピラティス	※水中 ウォーキング	※ボール エクササイズ (月2回) 4/10, 24 5/8, 22 6/5, 19	14:45~ ヌードル エクササイズ				はじめて サーキット	14:20~ バレエ ストレッチ	※水中 ウォーキング	15:00
16:00													16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00	護身 ピクス	18:45~ 水中筋トレ バランスアクア15	18:40~ シェイプ フラ		はじめて サーキット	ヌードル エクササイズ	バレトン			ダンス ワークアウト			19:00
20:00			19:35~ ZUMBA (ズンバ)		ピラティ ス		ボディ メイク ストレッチ			ボディ リセット ヨガ			20:00
21:00													21:00

※ は有料レッスンです。