

2022 10. 11. 12 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		10:15~10:45 バランス アクア								10:15~10:35 アクア	10:15~10:45 ストレッチ& バランス	
10:40	10:40~11:10 ストレッチ		10:30~11:15 ボディ シェイプ		10:30~11:20 骨盤調整 エクササイズ		10:20~10:45 ストレッチ					
11:00							10:55~11:20 ストレッチ				11:00~11:50 ムービング ヨガ	
11:20	11:20~12:05 ステップ エクササイズ									11:30~12:15 ボディ シェイプ		
12:00				11:45~12:15 ※中級 泳法 レッスン							12:10~13:00 ピラティス	
12:20				12:20~12:50 ※アーティ スティクス 入門		12:45~13:15 ストレッチ				◆12:30~ 13:00 アドバイス タイム		
13:00			13:00~13:30 ストレッチ& バランス	13:00~13:30 アクア	13:30~14:30 ベーシック エアロ		13:00~14:00 フィットネス ダンス				13:15~14:15 ジャズ ダンス	13:15~13:45 ※水中 ウォーキング
14:00												14:15~14:45 アクア
14:30	14:30~15:30 ストレッチ & ウォーキング		14:40~15:30 ピラティス		14:45~15:15 ※ポール エクササイズ	14:45~15:15 ヌードル エクササイズ			14:25~15:15 バレトン		14:30~15:20 バレエ ストレッチ	
15:00				15:00~15:30 ※水中 ウォーキング								
16:00					1月2回 10/5, 19 11/2, 16 12/7, 21							
17:00												
18:00												
18:30	18:30~19:20 護身 ピクス		18:30~19:20 骨盤調整 エクササイズ		18:30~19:15 筋トレ& ストレッチ		18:30~19:20 バレトン		18:30~19:20 ボディ リセット ヨガ			
19:00		18:45~19:15 バランス アクア				◆18:45~ 19:15 アドバイス タイム			18:45~19:15 アクア			
19:15		◆19:15~ 19:45 アドバイス タイム		19:30~20:20 ZUMBA (ズンバ)		19:30~20:20 ピラティス		19:30~20:20 ボディ メイク ストレッチ				
20:00												
21:00												

プールはレッスン中でも、半面は自由水泳やウォーキングができます。
 ただし、水曜・金曜のみ 17時〜17時30分はご利用いただけません。

- ・※は有料サービスレッスンです。フロントで参加費をお支払いください。
- ・サービスレッスンはレッスン開始1時間前から受付しております。