

2026 1. 2. 3 サービスレッスンタイムスケジュール

	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
10:00								10:00
11:00	10:40~11:10 ストレッチ	10:30~11:00 バランス アクア	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	10:40~11:30 ピラティス		10:15~10:35 アクア	10:45~11:35 ムービング ヨガ
12:00	11:20~12:05 ステップ エクササイズ*			12:15~12:45 ※アーティス ティックスイミング 種目別		11:30~12:15 ボディ シェイプ		12:00~12:50 ピラティス
13:00			13:00~13:30 ストレッチ	13:30~14:00 アクア	12:45~13:15 ストレッチ		◆12:30~ 13:00 アドバイスタイム	13:05~14:05 ジャズ ダンス
14:00	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 ※水中 ウォーキング	14:45~15:15 ※ボール エクササイズ*	14:45~15:15 ヌードル エクササイズ*	14:00~14:30 ストレッチ	14:25~15:15 バレトン	14:15~14:45 バレエ ストレッチ
15:00				月2回 1/7, 21 2/4, 18 3/4, 18				14:20~15:10 アクア
16:00								15:00
17:00								16:00
18:00								17:00
19:00	18:25~19:10 護身 ピクス	18:45~19:15 バランス アクア	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	18:45~19:15 アクア	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。
20:00		◆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			19:00
21:00								20:00

※ 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時間前から受付ております。

◆アーティスティックスイミング 種目別スケジュール◆(有料) 火曜日(12:15~12:45) 定員各10名

1月	6	スカーリング エール スネール	13	スカーリング トーピード Rトーピード	20	スカーリング フラット・パドル	27	スカーリング サポート		
2月	3	フィギュア オイスター バックパイク	10	フィギュア ジャンプ オーバー	17	立泳ぎ ボディブース	24	組み合わせ 泳ぎ①		
3月	3	組み合わせ 泳ぎ②	10	フローティング	17	レッスンなし	24	レッスンなし	31	レッスンなし

※当日フロントでお申し込みください。(¥660をお支払ください。)

◆アドバイスタイム◆ (無料)

初心者の方も久々にプールに入る方もレベルに合わせたアドバイスが受けられます。

ご希望の方は、プール場内のインストラクターにお申し出下さい。

曜日	午後	夜
月		19:15~19:45
金	12:30~13:00	

◆ジム入門◆ (無料)

マシントレーニングが初めての方を対象に、マシンの使い方やトレーニング方法について説明します。

昼	月・木	① 10:00~10:30	② 11:30~12:00	③ 13:00~13:30
	火・水・金・土	① 10:30~11:00	② 12:00~12:30	③ 14:00~14:30
夜	月・火	① 18:00~18:30	② 19:00~19:30	
	水・木	① 18:30~19:00	② 19:30~20:00	

※ご希望の日時をジムのカウンターまたは電話でご予約ください。3回まで受けられます。

上記以外の時間をご希望の方はインストラクターにご相談ください。

◆マンツーマン指導のプログラム◆ (有料) ※詳細は別刷りのチラシをご覧ください。

＜プールプライベートレッスン＞ 水泳、水中運動、特殊種目(アーティスティックスイミング・日本泳法)

ゆっくりとしたペースで習いたい、スクールに入る時間がない…という方におすすめです。

＜スタジオパーソナルプログラム＞ 個別の目的や身体の状態に合わせたオーダーメイドトレーニング

肩こり、腰痛の改善、筋力アップ、身体のメンテナンス、姿勢改善におすすめです。

★サービスレッスンは、定員になり次第締め切らせていただきます。また、安全のためレッスン途中での入退場はご遠慮いただけます。

★サービスレッスンは、3ヶ月単位で変更になりますのでご注意ください。

★サービスレッスンの内容は、別刷りの『プログラムインフォメーション』を、スクール(定期講習)の詳細は別刷りの『スクールプログラム案内』をご覧ください。