

2025 4. 5. 6 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 | | | | | | | | | | | | | 10:00 |
| 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 | | 11:00 |
| 12:00 | 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 | | 12:00~12:50 ピラティス | 12:00 |
| 13:00 | | | 12:15~12:45 ※アーティス ティックスイミング 種目別 | | 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 | 13:15~13:45 ※水中 ウォーキング | 13:00 |
| 14:00 | | | 13:00~13:30 アクア | | 13:30~14:30 エアロ ビクス | | 14:00~14:30 ストレッチ | | | | 13:45~14:45 ※水中 ウォーキング | 14:15~14:45 アクア | 14:00 |
| 15:00 | 14:30~15:30 ストレッチ & ウォーキング | | 13:30~14:00 ストレッチ& バランス 鴨下 | | 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 | | | 14:25~15:15 バレトン | | 14:20~15:10 バレエ ストレッチ | | 15:00 |
| 16:00 | | | 14:40~15:30 ピラティス | 14:45~15:15 ※水中 ウォーキング | 月2回 4/2, 16 5/7, 21 6/4, 18 | | | | | | | | 16:00 |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | 17:00 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 19:00 | 18:25~19:10 護身 ビクス | 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 | | | 19:00 |
| 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 | | | | | | 20:00 |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | 21:00 |

プールはレッスン中でも
ウォーキングができます。
半面は自由水泳や

- ・※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。