

2025 7. 8. 9 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				13:45~14:05 ジャズ ダンス	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 7/2, 16 8/6, 20 9/なし								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。