

# 2024 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			
11:00	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		10:30~11:20 ピラティス				10:45~11:35 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				12:15~12:45 ※アーティスト ティクスイミング 種目別							12:00~12:50 ピラティス		
13:00			13:00~13:30 ストレッチ & バランス	13:00~13:30 アクア	12:45~13:15 ストレッチ				◆12:30~ 13:00 アドバイスタイム		13:15~14:15 ジャズ ダンス	13:15~13:45 ※水中 ウォーキング	
14:00					13:30~14:30 ベーシック エアロ		14:00~14:30 ストレッチ					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 ※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			14:25~15:15 バレトン		14:30~15:20 バレエ ストレッチ		
15:00					月2回 10/16, 30 11/6, 27 12/4, 18								
16:00													
17:00											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。		
18:00													
18:30	18:30~19:20 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	◆18:45~ 19:15 アドバイスタイム	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		◆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													

- ・※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時間前から受付ております。

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

10月	1	スカーリング エール トーピード	8	上向き 水平姿勢	15	スカーリング スネール Rトーピード	22	下向き 水平姿勢	29	ベントニー姿勢 カヌー
11月	5	スカーリング フラット・パドル	12	休 場	19	休 場	26	リズム泳ぎ 平泳ぎ		
12月	3	リズム泳ぎ キックブル	10	スプラッシュ ローリング	17	組み合わせ 泳ぎ	24	フローティング	31	休 場

※当日フロントでお申し込みください。(¥660をお支払いください。)

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

◆トレーニングアドバイス◆(無料)

トレーニングに慣れてきた方を対象に、体力・筋力チェックを行い、アドバイスします。

昼	月・水	11:30~12:00	火・木・金・土	14:30~15:00
夜	火・木	18:00~18:30	月・水	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。

◆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(アーティストックスイミング・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。

＜ミズノアクアパーソナル＞ 浮き具、アクアミットなどを使用し、関節に負担の少ない効果的な水中運動

腰・膝・肩に痛みがある方、水中運動が初めての方、リハビリ後の運動にもおすすめです。

＜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くことがありますのでご了承ください。

★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。