


2020. 1-3月 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~ アクア	10:10~ ストレッチ& ディスクEX	
11:00	11:40~ ストレッチ	バランス アクア	ストレッチ& ディスクEX		骨盤調整 エクササイズ		11:05~ ストレッチ				10:50~ ムービング ヨガ	
12:00	11:40~ ステップ エクササイズ			11:45~ ※中級 泳法 レッスン				11:50~ アクア	11:50~ ボディ シェイプ			
13:00			12:20~ ※ア-ティス ティックスイミング 入門		12:45~ ストレッチ						12:20~ 13:10 ピラティス	13:00~ アクア
14:00			13:00~ アクア		13:20~ 14:20 ベーシック エアロ		14:45~ シェイプ チア				13:15~ ジャズ ダンス	14:00~ アドバイス タイム ※水中 ウォーキング
15:00	ストレッチ & ウォーキング		14:40~ 15:30 ピラティス		※ボール エクササイズ (月2回) 1/8, 22 2/5, 19 3/4, 18	14:45~ ヌードル エクササイズ			14:30~ 15:20 パレトン		14:20~ パレエ ストレッチ	
16:00			15:30~ アドバイス									
17:00												
18:00												
19:00	護身 ピクス	18:45~ 水中筋トレ バランス アクア15	18:40~ シェイプ フラ		はじめて サーキット	バランス アクア	パレトン			ダンス ワークアウト	アドバイス タイム	
20:00		19:15~ アドバイス タイム	19:35~ ZUMBA (ズンバ)		ピラティス		ボディ メイク ストレッチ			ボディ リセット ヨガ		
21:00												

※ は有料レッスンです。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。

・火曜日 15:00~16:00は、プールを横方向に使用し、は横方向に水中ウォーキングができます。

・土曜日 12:30~13:00のアクアは、浅い所を全面使用します。フリースイミングは、深い所をご利用ください。

◆中級種目別スケジュール◆(有料) 火曜日(11:45~12:15)

1月	7	平泳ぎ	14	クロール	21	背泳ぎ	28	横泳ぎ		
2月	4	平泳ぎ	11	祝日	18	クロール	25	背泳ぎ		
3月	3	横泳ぎ	10	平泳ぎ	17	クロール	24	背泳ぎ	31	横泳ぎ

※当日フロントでお申し込みください。(¥550をお支払いください。)

◆アーティスティックスイミング入門 種目スケジュール◆(有料) 火曜日(12:20~12:50)

1月	7	上向き水平姿勢	14	リズム泳ぎ キックプル	21	フィギュア バックタック	28	スカーリング スネール		
2月	4	リズム水泳 サイドキック	11	祝日	18	フィギュア サマーソール フロントタック	25	下向き水平姿勢		
3月	3	立泳ぎ ボディブース	10	フィギュア ジャンプオーバー	17	スカーリング R・トローピード	24	ベントニー姿勢	31	組み合わせ 泳ぎ

※当日フロントでお申し込みください。(¥550をお支払いください。)