


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~ ※アーティ スティクス 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			ボディ シェイプ	13:20~ 14:20 ベーシック エアロ	13:20~ 14:20 ベーシック エアロ		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。