


2021. 1/12-2/5 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	ストレッチ	アクア	ストレッチ&デイスケEX		骨盤調整 エクササイズ		ストレッチ		10:20~10:45 ストレッチ	10:15~ アクア	10:10~ ストレッチ& デイスケEX		11:00
12:00	11:40~ ステップ エクササイズ			11:45~ ※中級 泳法 レッスン						ボディ シェイプ	10:50~ ムービング ヨガ		12:00
13:00				12:20~ ※アーツ ティックスイミング 入門	12:45~ ストレッチ						12:10~ 13:00 ピラティス	アクア	13:00
14:00			ボディ シェイプ		13:20~ 14:20 ベーシック エアロ		シェイプ チア				13:10~ ジャズ ダンス	13:30~ アドバイス タイム	14:00
15:00	ストレッチ & ウォーキング		14:40~ 15:30 ピラティス	※水中 ウォーキング	※ボール エクササイズ (月2回) 1/13, 27 2/10, 24 3/10, 24	14:45~ ヌードル エクササイズ			14:25~ 15:15 バレトン		14:20~ バレエ ストレッチ	※水中 ウォーキング	15:00
16:00			15:30~ アドバイス										16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00	護身 ピクス	19:00~19:30 バランス アクア	18:15~ 18:55 シェイプ フラ		18:15~ 18:55 筋トレ& ストレッチ		18:15~ 18:55 バレトン		18:15~ 18:55 ヒップホップ ワークアウト	18:45~ アクア			19:00
20:00			19:00~ 19:40 ZUMBA (ズンバ)		19:00~ 19:40 バレトン		19:00~ 19:40 ボディ メイク ストレッチ		19:00~ 19:40 ボディ リセット ヨガ				20:00
<p>施設利用時間は月～金19:45までとなります。 20:00までに退館をお願いいたします。</p>												<p>ご利用いただけません。 ただし、水曜・金曜のみ 17時～17時30分は 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。</p>	

- ※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。