

2021年 4~6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		10:15~10:45 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		10:20~10:45 ストレッチ		10:15~10:35 アクア	10:15~10:45 ストレッチ&バランス		
11:00	10:40~11:10 ストレッチ			11:45~12:15 ※中級泳法レッスン			10:55~11:20 ストレッチ				11:00~11:50 ムービングヨガ	
12:00	11:20~12:05 ステップエクササイズ			12:20~12:50 ※アーティスティックスイミング入門					11:30~12:15 ボディシェイプ		12:10~13:00 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	13:00~14:00 ストレッチ		13:00~14:00 シェイプチア				13:15~14:15 ジャズダンス	13:15~13:45 アクア
14:00					13:30~14:30 ベーシックエアロ						14:00~14:30 ※水中ウォーキング	14:00~14:30 アクア
15:00	14:30~15:30 ストレッチ&ウォーキング		14:40~15:30 ピラティス	15:00~15:30 ※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	
16:00				◆15:30~16:00 アドバイスタイム	月2回 4/14, 28 5/12, 26 6/9, 23							
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												
19:00	18:30~19:20 護身ピクス	19:00~19:30 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	◆18:30~19:00 アドバイスタイム	18:30~19:20 バレトン		18:30~19:20 ヒップホップワークアウト	18:45~19:15 アクア		
20:00		◆19:30~20:00 アドバイスタイム	19:30~20:20 ZUMBA(ズンバ)		19:30~20:20 バレトン		19:30~20:20 ボディメイクストレッチ		19:30~20:20 ボディリセットヨガ			
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、斜線は横方向に水中ウォーキングができます。
- ・ 土曜日13:15~13:45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。