

# 2022 1. 2. 3 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			10:00
11:00	10:40~11:10 ストレッチ						10:55~11:20 ストレッチ				11:00~11:50 ムービングヨガ		11:00
12:00	11:20~12:05 ステップエクササイズ			11:45~12:15 ※中級泳法レッスン					11:30~12:15 ボディシェイプ		12:10~13:00 ピラティス		12:00
13:00			12:20~12:50 ※アーティスティックスイミング入門		12:45~13:15 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	13:00
14:00			13:00~13:30 ストレッチ&バランス	13:00~13:30 アクア	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	14:00
15:00	14:30~15:30 ストレッチ&ウォーキング		14:40~15:30 ムービングヨガ	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		15:00
16:00			◆15:30~16:00 アドバイスタイム		1月2回 1/12, 26 2/2, 16 3/9, 23								16:00
17:00													17:00
18:00													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			19:00
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 ピラティス		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				20:00
21:00													21:00

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。

- ・ ※ 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15:00~15:30は、プールを横方向に使用します。