

# 2022 4. 5. 6 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						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			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	
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 フィットネスダンス				13:15~14:15 ジャズダンス	13:15~13:45 ※水中ウォーキング
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						14:15~14:45 アクア	
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	◆14:30~15:00 アドバイスタイム	14:45~15:15 ※ポールエクササイズ	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				◆15:00~15:30 アドバイスタイム	1月2回 4/13, 27 5/11, 25 6/8, 22							
17:00												
18:00												
19:00	18:30~19:20 護身ピクス	18:45~19:15 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	◆18:45~19:15 アドバイスタイム	18:30~19:20 バレトン		18:30~19:20 ボディリセットヨガ	18:45~19:15 アクア		
20:00		◆19:15~19:45 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					
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。