

# 2022 10. 11. 12 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		10:15~10:45 バランス アクア								10:15~10:35 アクア	10:15~10:45 ストレッチ& バランス	
10:40	10:40~11:10 ストレッチ		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					
11:00							10:55~11:20 ストレッチ				11:00~11:50 ムービング ヨガ	
11:20	11:20~12:05 ステップ エクササイズ									11:30~12:15 ボディ シェイプ		
12:00				11:45~12:15 ※中級 泳法 レッスン							12:10~13:00 ピラティス	
12:20			12:20~12:50 ※アーティ スティクス 入門		12:45~13:15 ストレッチ					◆12:30~ 13:00 アドバイス タイム		
13:00			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		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												14:15~14:45 アクア
14:30	14:30~15:30 ストレッチ & ウォーキング		14:40~15:30 ピラティス		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	
15:00				15:00~15:30 ※水中 ウォーキング								
16:00					1月2回 10/5, 19 11/2, 16 12/7, 21							
17:00												
18:00												
18:30	18:30~19:20 護身 ピクス		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		18:30~19:20 バレトン		18:30~19:20 ボディ リセット ヨガ			
19:00		18:45~19:15 バランス アクア				◆18:45~ 19:15 アドバイス タイム			18:45~19:15 アクア			
19:15		◆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					
20:00							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。

◆中級種目別スケジュール◆(有料) 火曜日(11:45~12:15)

10月	4	平泳ぎ	11	横泳ぎ	18	クロール	25	背泳ぎ		
11月	1	バタフライ	8	平泳ぎ	15	横泳ぎ	22	クロール	29	背泳ぎ
12月	6	バタフライ	13	平泳ぎ	20	横泳ぎ	27	クロール		

※当日フロントでお申し込みください。(¥550をお支払いください。)

◆アーティストックスイミング入門 種目スケジュール◆(有料) 火曜日(12:20~12:50)

10月	4	リズム泳ぎ 平泳ぎ	11	サマソール フロントタック	18	ジャンプ オーバー	25	ボディブース		
11月	1	サイドキック	8	スカーリング パドル	15	スカーリング トーपीード	22	バックパイプ	29	ウォーキング
12月	6	バレエレッグ	13	組み合わせ 泳ぎ①	20	組み合わせ 泳ぎ②	27	フローティング		

※当日フロントでお申し込みください。(¥550をお支払いください。)

◆ジム入門◆(無料)

初めてマシントレーニングを行う方のために、正しいマシンの使い方やトレーニングの基本について紹介します。3回まで受けられます。(1回30分)

<午前> 月・金 ①10:00~ ②10:30~ 水・木 ①10:30~ ②11:00~  
火 ①11:30~ ②12:00~

<午後> 水・木・金 ①14:00~ ②14:30~

<夜> 月・水・金 ①18:30~ ②19:00~ 火・木 ①19:00~ ②19:30~

※ジムのカウンターでご予約ください。上記の時間以外をご希望の場合は、インストラクターにご相談ください。

◆トレーニングアドバイス◆(無料)

マシントレーニングになれてきた方を対象にプログラムを作成します。

<午前> 水・金 ①11:30~12:00

<午後> 火・金 ①14:30~15:00

<夜> 月・水 ①19:30~20:00 ②20:00~20:30

火・木 ①18:00~18:30 ②18:30~19:00

※ジムのカウンターでご予約ください。上記の時間以外でもアドバイスを受ける事が出来ます。

◆マンツーマン指導のプログラム◆(有料) ※詳細は別刷りのチラシをご覧ください。

<プールプライベートレッスン>

水泳に限らず水中運動、特殊種目(アーティストックスイミング・日本泳法)の 希望にも応じます。

<ミズノアクアパーソナル>

腰・膝・肩に痛みがある方、水中運動が初めての方、リハビリ後の運動にもおすすめです。

<スタジオパーソナルレッスン>

運動の目的や身体の状態に合わせたオーダーメイドトレーニングです。

○パーソナルストレッチ・トレーニング ○ボールプライベートレッスン

◆体脂肪測定◆(無料) 営業時間内、いつでもスタジオで測定できます。

★サービスレッスンは、定員になり次第締め切らせていただきます。また、安全のためレッスン途中での入退場はご遠慮いただくことがありますのでご了承ください。

★サービスレッスンは、3ヶ月単位で変更になりますのでご注意ください。

★サービスレッスンの内容は、別刷りの『プログラムインフォメーション』を、スクール(定期講習)の詳細は別刷りの『スクールプログラム案内』をご覧ください。