

# 2023 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		10:15~10:45 バランス アクア								10:15~10:35 アクア		
10:30			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		10:30~11:20 ピラティス					
10:40	10:40~11:10 ストレッチ											
11:00											10:45~11:35 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											12:00~12:50 ピラティス	
12:15					12:15~12:45 ※アーティス ティックスイミング 種目別							
12:45					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							
13:15											13:15~14:15 ジャズ ダンス	13:15~13:45 ※水中 ウォーキング
13:30												
14:00							14:00~14:30 ストレッチ					14:15~14:45 アクア
14:15												
14:30	14:30~15:30 ストレッチ & ウォーキング									14:25~15:15 バレトン		
14:40			14:40~15:30 ピラティス									14:30~15:20 バレエ ストレッチ
14:45				14:45~15:15 ※水中 ウォーキング								
14:45					14:45~15:15 ※ポール エクササイズ							
14:45						14:45~15:15 ヌードル エクササイズ						
15:00												
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
18:30	18:30~19:20 護身 ピクス											
18:45		18:45~19:15 バランス アクア										
18:30			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			
18:45										18:45~19:15 アクア		
19:00		◆19:15~ 19:45 アドバイスタイム										
19:30			19:30~20:20 ZUMBA (ズンバ)									
19:30					19:30~20:20 ピラティス							
19:30							19:30~20:20 ボディ メイク ストレッチ					
20:00												
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。