

2024 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		10:15~10:45 バランス アクア								10:15~10:35 アクア		
11:00	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		10:30~11:20 ピラティス				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				12:15~12:45 ※アーツ ティックスイミング 種目別							12:00~12:50 ピラティス	
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		13:30~14:30 ベーシック エアロ					13:15~14:15 ジャズ ダンス	13:15~13:45 ※水中 ウォーキング
14:00							14:00~14:30 ストレッチ					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 ※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					月2回 1/10, 24 2/7, 21 3/6, 27							
16:00												
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												
18:30	18:30~19:20 護身 ビクス		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	18:45~19:15 アクア		
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						
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		19:30~20:20 ボディ メイク ストレッチ					
20:00												
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。