

# 2024 7. 8. 9 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 7/3, 17 8/7, 21 9/4, 18									
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					
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		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。