

2022 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		10:15~10:45 アクア								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		10:30~11:15 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		10:55~11:20 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				◆12:30~13:00 アドバイスタイム		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		13:00~14:00 フィットネスダンス				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 ピラティス	15:00~15:30 ※水中ウォーキング	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					1月2回 7/6, 20 8/3, 17 9/14, 28							
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。

◆中級種目別スケジュール◆(有料) 火曜日(11:45~12:15)

7月	5	背泳ぎ	12	バタフライ	19	平泳ぎ	26	横泳ぎ		
8月	2	クロール	9	背泳ぎ	16	バタフライ	23	平泳ぎ	30	横泳ぎ
9月	6	クロール	13	背泳ぎ	20	休場	27	バタフライ		

※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)

7月	5	リズム泳ぎ キックプル	12	サマソール フロントタック	19	スカーリング トーピード	26	バレエレッグ		
8月	2	リズム泳ぎ バック	9	スカーリング エール	16	スカーリング Rトーピード	23	オイスター	30	タブ
9月	6	フローティング	13	組み合わせ 泳ぎ①	20	休場	27	組み合わせ 泳ぎ②		

※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。