

2025 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										10:15~10:35 アクア		
10:40	10:40~11:10 ストレッチ	10:30~11:00 バランス アクア	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		10:40~11:30 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 ※アーティス 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 アクア	13:00~13:30 ストレッチ						13:05~14:05 ジャズ ダンス	13:15~13:45 ※水中 ウォーキング
13:30			13:30~14:00 ストレッチ& バランス 鴨下		13:30~14:30 エアロ ビクス		14:00~14:30 ストレッチ				14:20~15:10 バレエ 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			
15:00					月2回 7/2, 16 8/6, 20 9/なし							
16:00												
17:00												
18:00												
18:25	18:25~19:10 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		18:45~19:15 バランス アクア							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												

プールはレッスン中でも
ウォーキングができます。
半面は自由水泳や

- ・※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。

◆アーティスティックスイミング 種目別スケジュール◆(有料) 火曜日(12:15~12:45) 定員各10名

7月	1	レッスンなし	8	上向水平姿勢 ウォーキング	15	スカーリング トープード	22	ジャンプ オーバー	29	下向水平姿勢 カヌー
8月	5	サイドキック 手の動作	12	リズム泳ぎ キックプル	19	ボディブース	26	フラミンゴ 姿勢		
9月	2	フローティング	9	組み合わせ 泳ぎ	16	レッスンなし	23	祝日	30	レッスンなし

※当日フロントでお申し込みください。(¥660をお支払いください。)

◆アドバイスタイト◆(無料)

初心者の方も徐々にプールに入る方もレベルに合わせたアドバイスが受けられます。

ご希望の方は、プール場内のインストラクターにお申し出下さい。

曜日	午後	夜
月		19:15~19:45
金	12:30~13:00	

◆ジム入門◆(無料)

マシントレーニングが初めての方を対象に、マシンの使い方やトレーニング方法について説明します。

昼	月・木	① 10:00~10:30	② 11:30~12:00	③ 13:00~13:30
	火・水・金・土	① 10:30~11:00	② 12:00~12:30	③ 14:00~14:30
夜	月・火	① 18:00~18:30	② 19:00~19:30	
	水・木	① 18:30~19:00	② 19:30~20:00	

※ご希望の日時をジムのカウンターまたは電話でご予約ください。3回まで受けられます。

上記以外の時間をご希望の方はインストラクターにご相談ください。

◆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、水中運動、特殊種目(アーティスティックスイミング・日本泳法)

ゆっくりとしたペースで習いたい、スクールに入る時間がない…という方におすすめです。

<スタジオパーソナルプログラム> 個別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

肩こり、腰痛の改善、筋力アップ、身体のメンテナンス、姿勢改善におすすめです。

★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。