

2026 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				12:00~12:30 ヌードル エクササイズ							12:00~12:50 ピラティス	
12:45				12:45~13:15 ※AS 初級種目別	12:45~13:15 ストレッチ					◆12:30~ 13:00 アドバイスタイム		
13:15			13:15~13:45 ストレッチ		13:30~14:30 エアロ ビクス		13:15~13:45 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
13:45	13:45~14:15 ※ボール エクササイズ	第1・3 7/6 8/3, 17 9/7										
14:30	14:30~15:30 ストレッチ & ウォーキング		14:10~15:00 ピラティス	14:45~15:15 ※水中 ウォーキング								
14:45												14:15~14:45 アクア
15:00												
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	◆18:10~ 18:40 アドバイスタイム 18:45~19:15		
19:30			19:30~20:20 ZUMBA (ズンバ)		19:30~20:20 リフレッシュ 体幹ヨガ		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。