

# 2021 10. 11. 12 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	10:30~11:15 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		10:15~10:35 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						10:55~11:20 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		13:00~14:00 シェイプ チア				13:15~14:15 ジャズ ダンス	13:15~13:45 アクア
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						14:00~14:30 ※水中 ウォーキング	14:00~14:30 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 ※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	
16:00			◆15:30~16:00 アドバイスタイム		月2回 10/6, 20 11/10, 24 12/8, 22							
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 ご利用いただけません。 17時〜17時30分は	
18:00												
19:00	18:30~19:20 護身 ピクス	19:00~19:30 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	◆18:30~ 19:00 アドバイスタイム	18:30~19:20 バレトン		18:30~19:20 ヒップホップ ワークアウト	18:45~19:15 アクア		
20:00		◆19:30~ 20:00 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		19:30~20:20 ボディ リセット ヨガ			
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。
- ・ 火曜日15:00~16:00は、プールを横方向に使用し、斜線は横方向に水中ウォーキングができます。
- ・ 土曜日13:15~13:45のアクアは、浅い所を全面使用します。フリースイミングは、深い所をご利用ください。