

2026 10. 11. 12 サービスレッスンタイムスケジュール

	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										10:15~10:35 アクア			10:00
11:00	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		11:00
12:00	11:20~12:05 ステップ エクササイズ			12:00~12:30 ヌードル エクササイズ					11:30~12:15 ボディ シェイプ		12:00~12:50 ピラティス		12:00
13:00				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		13:05~14:05 ジャズ ダンス	13:15~13:45 ※水中 ウォーキング	13:00
14:00	13:45~14:15 ※ボール エクササイズ	第1・3 10/5, 19 11/2, 16 12/7, 21	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				14:20~15:10 バレエ ストレッチ	14:15~14:45 アクア	14:00
15:00	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		14:45~15:15 アクア			14:10~15:00 バレトン				15:00
16:00													16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00	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 アクア			19:00
20:00			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													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時間前から受付ております。

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

◆AS初級種目別スケジュール◆(有料) 火曜日(12:45~13:15)

定員各10名

10月	6	スカーリング エール トローピード	13	上向き 水平姿勢	20	スカーリング スネール Rトローピード	27	下向水平姿勢 カヌー		
11月	3	祝 日	10	サマソール フロントパイク	17	スプラッシュ ローリング	24	ベントニー姿勢 バレエレッグ		
12月	1	ジャンプ オーバー	8	組み合わせ 泳ぎ	15	フローティング	22	レッスンなし	29	休 場

※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。)

◆アドバイスタイム◆(無料)

初心者の方も久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
金	12:30~13:00	18:10~18:40

◆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・土	① 10:00~10:30	② 11:30~12:00	③ 14:30~15:00
	火・水・金	① 10:45~11:15	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・金	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。