

# 2026 1. 2. 3 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													10:00
									10:15~10:35				
	10:40~11:10	10:30~11:00	10:30~11:15		10:30~11:20		10:40~11:30		アクア		10:45~11:35		
11:00	ストレッチ	バランス アクア	ボディ シェイプ		骨盤調整 エクササイズ		ピラティス				ムービング ヨガ		11:00
	11:20~12:05												
	ステップ エクササイズ								11:30~12:15				
12:00									ボディ シェイプ		12:00~12:50		12:00
				12:15~12:45							ピラティス		
				※アーティスト ディクスイミング 種目別					◆12:30~ 13:00 アドバイスタイム				
				13:00~13:30		12:45~13:15					13:05~14:05		
13:00				アクア		ストレッチ					ジャズ ダンス	13:15~13:45	13:00
			13:30~14:00		13:30~14:30							※水中 ウォーキング	
			ストレッチ& バランス 鴨下		エアロ ビクス		14:00~14:30						
14:00							ストレッチ				14:20~15:10		14:00
	14:30~15:30		14:40~15:30	14:45~15:15	14:45~15:15	14:45~15:15			14:25~15:15		バレエ ストレッチ	14:15~14:45	
	ストレッチ & ウォーキング		ピラティス	※水中 ウォーキング	※ボール エクササイズ	ヌードル エクササイズ			バレトン			アクア	
15:00													15:00
					月2回 1/7, 21 2/4, 18 3/4, 18								
16:00													16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
	18:25~19:10		18:30~19:20		18:30~19:15		18:30~19:20		18:30~19:20				
	護身 ビクス	18:45~19:15	骨盤調整 エクササイズ		筋トレ& ストレッチ		バレトン		ボディ リセット ヨガ	18:45~19:15			
19:00													19:00
		◆19:15~ 19:45 アドバイスタイム	19:30~20:20		19:30~20:20		19:30~20:20						
			ZUMBA (ズンバ)		ピラティス		ボディ メイク ストレッチ						
20:00													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