

2026 1. 2. 3 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
10:00							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	10:15~10:35 アクア	10:45~11:35 ムービング ヨガ
12:00	11:20~12:05 ステップ エクササイズ*		12:15~12:45 ※アーティス ティックエクササイズ 種目別	12:45~13:15		11:30~12:15 ボディ シェイプ	12:00~12:50 ピラティス
13:00		13:00~13:30 アクア	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	◆12:30~ 13:00 アドバイスタイム	13:05~14:05 ジャズ ダンス
14:00	14:30~15:30 ストレッチ & ウォーキング*	14:40~15:30 ピラティス	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	14:20~15:10 バレエ ストレッチ
15:00			月2回 1/7, 21 2/4, 18 3/4, 18				14:15~14:45 アクア
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	18:25~19:10 護身 ビクス	18:45~19:15 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	18:30~19:20 バレトン	18:30~19:20 ボディ リセット ヨガ	18:45~19:15 アクア
20:00		◆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		
21:00							

プールはレッスン中でも
ウォーキングが
できます。
平面は自由水泳や

- ※是有料サービスレッスンです。フロントで参加費をお支払ください。
- 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。