

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		
10:30	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												
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			
13:00											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		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					
14:00		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							14:10~15:00 バレトン		14:15~14:45 アクア
14:45			14:45~15:15 ※水中 ウォーキング				14:45~15:15 アクア				14:20~15:10 バレエ ストレッチ	
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		
19:00												
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。

◆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

7月	7	上向水平姿勢 ウォーキング	14	オイスター バックパイク	21	スカーリング トーピード	28	ジャンプ オーバー		
8月	4	サイドキック 手の動作	11	祝日	18	リズム泳ぎ キックプル	25	ボディブース		
9月	1	フラミンゴ 姿勢	8	組み合わせ 泳ぎ	15	フローティング	22	祝日	29	レッスンなし

※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)

初心者の方も徐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。