

# 2020. 7-9月 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												
11:00	ストレッチ	アクア	ストレッチ&ディスクEX		骨盤調整 エクササイズ		ストレッチ		アクア		ストレッチ&ディスクEX	
12:00	ステップ エクササイズ			※中級 泳法 レッスン					ボディ シェイプ			
13:00				※アーティス ティックスイミング 入門	12:45~ ストレッチ						10:50~ ムービング ヨガ	
14:00			ボディ シェイプ	アクア	13:20~ 14:20 ベーシック エアロ		シェイプ チア				12:20~ 13:10 ピラティス	アクア
15:00	ストレッチ & ウォーキング				※ボール エクササイズ (月2回) 7/8, 22 8/5, 19 9/2, 16	14:45~ ヌードル エクササイズ					13:15~ ジャズ ダンス	13:30~ アドバイス タイム
16:00			14:40~ 15:30 ピラティス	※水中 ウォーキング					14:25~ 15:15 パレト		14:20~ パレエ ストレッチ	※水中 ウォーキング
17:00			15:30~アドバイス									
18:00												
19:00	護身 ピクス		18:40~ シェイプ フラ		はじめて サーキット		パレト					
20:00		バランス アクア							19:00~ 20:00 ボディ リセット ヨガ			
21:00		19:30~ アドバイス タイム	19:35~ ZUMBA (ズンバ)		ピラティス		ボディ メイク ストレッチ			18:45~ アクア		19:15~ アドバイス タイム

※ は有料レッスンです。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、は横方向に水中ウォーキングができます。

・土曜日 12:30~13:00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。