

2026 10. 11. 12 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										10:15~10:35 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								11:30~12:15 ボディ シェイプ		12:00~12:50 ピラティス		12:00
13:00				12:00~12:30 ヌードル エクササイズ					◆12:30~ 13:00 アドバイスタイム				13:00
14:00	13:45~14:15 ※ボール エクササイズ		13:15~13:45 ストレッチ	12:45~13:15 ※AS 初級種目別	12:45~13:15 ストレッチ		13:15~13:45 ストレッチ				13:05~14:05 ジャズ ダンス	13:15~13:45 ※水中 ウォーキング	14:00
15:00	14:30~15:30 ストレッチ & ウォーキング	第1・3 10/5, 19 11/2, 16 12/7, 21	14:10~15:00 ピラティス		13:30~14:30 エアロ ビクス				14:10~15:00 バレトン		14:20~15:10 バレエ ストレッチ	14:15~14:45 アクア	15:00
16:00			14:45~15:15 ※水中 ウォーキング		14:45~15:15 アクア								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

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時間前から受付ております。