

2020. 10-12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&デイスケEX		骨盤調整 エクササイズ		ストレッチ		アクア		ストレッチ&デイスケ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		ムービング ヨガ	
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						12:10~ 13:00 コリオ スパイラル	アクア
14:00			ボディ シェイプ		13:20~ 14:20 ベーシック エアロ		シェイプ チア				13:10~ ジャズ ダンス	13:30~ アドバイス タイム
15:00	ストレッチ & ウォーキング		14:40~ 15:30 ピラティス	※水中 ウォーキング	※ボール エクササイズ (月2回)	14:45~ ヌードル エクササイズ			14:25~ 15:15 バレトン		14:20~ バレエ ストレッチ	※水中 ウォーキング
16:00			15:30~ アドバイス		10/7, 21 11/4, 18 12/2, 16							
17:00												
18:00												
19:00	護身 ピクス		18:40~ シェイプ フラ		筋トレ& ストレッチ		バレトン		18:30~ 19:20 ヒップホップ ワークアウト	18:45~ アクア		
20:00		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		19:30~ 20:30 ボディ リセット ヨガ	19:15~ アドバイス タイム		
21:00												

※ 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。