

2023 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		10:15~10:45 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		10:30~11:20 ピラティス		10:15~10:35 アクア		10:45~11:35 ムービング ヨガ	
11:00	10:40~11:10 ストレッチ											
12:00	11:20~12:05 ステップ エクササイズ			12:15~12:45 ※アーティスト ティクスイミング 種目別	12:45~13:15 ストレッチ				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 ストレッチ& バランス	13:00~13:30 アクア	13:30~14:30 ベーシック エアロ				◆12:30~ 13:00 アドバイスタイム		13:15~14:15 ジャズ ダンス	13:15~13:45 ※水中 ウォーキング
14:00							14:00~14:30 ストレッチ					14:15~14:45 アクア
15:00	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		14:30~15:20 バレエ ストレッチ	
16:00					月2回 10/11, 25 11/8, 22 12/6, 20							
17:00											プールはレッスン中でも、半面は自由水泳や ウォーキングができます。 ただし、水曜・金曜のみ 17時〜17時30分は ご利用いただけません。	
18:00												
19:00	18:30~19:20 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	◆18:45~ 19:15 アドバイスタイム	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												

- ・※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。