

2021. 1/12 ~ 3/5 サービスレクレーションタイムスケジュール

| | | 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 | | | | | | | 9:45~ 水中 ウォーキング M | | | | 10:15~ アクア 鈴木 | 10:10~ ストレッチ& ディスクEX 鴨下 | 9:45~ 水中 ウォーキング C |
| | | | アクア 森 | ストレッチ& ディスクEX 鴨下 | スイミング 上級 | 骨盤調整 エクササイズ 山崎 | 10:20~10:45 ストレッチ 鈴木 | 10:40~ 水中 ウォーキング A | 10:20~10:45 ストレッチ 鈴木 | 日本泳法 基礎 | | | |
| 11:00 | | ストレッチ 櫻井 | 11:15~ ウォーク クラブ フラミンゴ | | 11:45~ ※中級 種目別 松本 | 身体調整 エクササイズ | スイミング 初級A | タイチー ダンス | 日本泳法 A | ボディ シェイプ 千葉 | スイミング 中級A | 10:50~ ムービング ヨガ 中野 | スイミング 4回講習 |
| | | 11:40~ ステップ エクササイズ 藤井 | | 転倒予防 エクササイズ | 12:20~ ※アーティ スティック 入門・井上 | | | | | | 12:05~ ディープ ウォーター ウォーキング A | | |
| 13:00 | | | ディープ ウォーター ウォーキング B | | 12:45~ ストレッチ 松木 | | | | ディープ ウォーター ウォーキング C | 13:00~ 14:15 身体とココロ の コンディショニング | 12:10~ 13:00 ピラティス 土屋 | アクア 加藤史帆 | |
| | | リンパ ピクス | | アクア 加藤みち代 | 13:20~ ベーシック エアロ 高橋由美 | | | シェイプ チア 篠原 | 13:20~ あひるの会 A | | アーティ スティック スイミング C | 13:10~ ジャズ ダンス 河口 | ◆13:30~ 14:00 アドバイス タイム |
| 14:00 | | | スイミング 中~上級 A | ボディ シェイプ 千葉 | アーティ スティック スイミング A | | ウォーク クラブ カモメ | | 14:20~ あひるの会 B | 14:15~ 健康水泳 | | ※水中 ウォーキング 伊東 | |
| | | | | | ※ボール エクササイズ 加藤みち代 1月2回 1/13, 27 2/10, 24 3/10, 24 | | 14:45~ ヌードル エクササイズ 伊東 | | | 14:25~ 15:15 バレトン 大滝 | 14:20~ バレエ ストレッチ 荻野 | | |
| 15:00 | | ストレッチ & ウォーキング 加藤みち代 | 14:45~ 水中 ウォーキング B | 14:40~ 15:30 ピラティス 渡辺 | ※水中 ウォーキング 大野 | | | | | | | | |
| | | | | | ◆15:30~16:00 アドバイス タイム | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | かめさん くらぶ 第1・3 | |
| | | | | | | | | | | | | パール アスティエ & バレエ入門 あひるの会 第1・3 | |
| 17:00 | | | | | | | ジュニア スイミング イルカ | | 16:40~ ジュニア スイミング めだか | | ジュニア スイミング ラッコ | | |
| | | | | | | | ティーンズ スイミング | | ジュニア アーティ スティック スイミング | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | 護身 ピクス 東海林/ 東山 | 19:00~19:30 バランス アクア 鴨下 | 18:15~ 18:55 シェイプ 島村 | 日本泳法 B | 18:15~ 18:55 筋トレ& ストレッチ 千葉 | | 18:15~ 18:55 バレトン 五月女 | スイミング 中級B | 18:15~ 18:55 ヒップホップ ワークアウト 下山 | 18:45~19:15 アクア 佐藤 | | |
| | | | | 19:00~ 19:40 ZUMBA (ズンバ) ASA | | 19:00~ 19:40 バレトン 渡辺 | | 19:00~ 19:40 ボディメイク ストレッチ 河口 | | 19:00~ 19:40 ボディリセット ヨガ 島村 | | | |
| 20:00 | 施設利用時間は月~金19:45までとなります。 20:00までに退館をお願いいたします。 | | | | | | | | | | | | |

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。

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。

- ・ はメンバーのためのサービスレッスンです。(□はスクールです。)
- ・ 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。
- ・ 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。
- ・ 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。
- ・ ◆ はメンバーのためのアドバイスタイムです。ご希望の方は場内のインストラクターにお声かけください。