

アスレ・スイムプログラムスケジュール

2010年7月改正

金						
多目的707	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア	
9:30 45			1コース	2コース		
10:00 15		10:00	10:00 Aクラス (後藤)	10:00 Cクラス (松田)		
30 45	10:30 ソフヨガ (竹内多)	10:15 気功・太極拳 (弘澤)	セサミっこ くらぶ			
11:00 15	11:20		11:00 Eクラス (田制)	11:00 Sクラス (芳須)	11:00 シア水泳 (毛利)	
30 45	10分ストレッチ				12:00 アクアシェイプ (後藤)	
12:00 15	11:45 青竹30 (安彦)	11:40 ハッシーク45 (羽鳥)	12:00 腰痛水泳 (芳須)	12:00 Bクラス (松田)		
30 45		12:35 ホッテイエイブ (熊谷)				
13:00 15		13:15 コンピネーション STEP (佐藤)	13:00 プライベート (毛利)	13:00	13:00 健康増進 (竹内)	
30 45	13:30 いきいき体操 (内山)	13:15 リズムミック (安彦)				
14:00 15		14:00 ヨガ75 (松澤)	14:00 プライベート (稲澤)	14:00		
30 45			14:30 プライベート (佐々木)	14:30		
15:00 15		14:30 ダンスマニア ~ハッシーク~ (坂東)			15:00 ミットウォーク (渋谷)	
30 45		15:35 ダンスマニア (坂東)			15:40 アクアダンス (渋谷)	
16:00 15		15:30 ホッティング シェイプ (高橋幸)	16:15 ワンポイント (佐々木)			
30 45						
17:00 15						
30 45						
18:00 15	18:00 ソフヨガ (西島)	18:20 ハッシーク45 (大野)	18:00 プライベート (竹内)	18:00		
30 45			18:30 チャレンジスイム (田制)	18:30		
19:00 15		19:15 ホッテイエイブ (大野)	19:00 Cクラス (竹内)			
30 45		19:50 ダンス エア (渥美)				
20:00 15		19:30 ジョギング (嶋田)	20:00 Bクラス (佐々木)			
30 45		20:30 Q-60 (高橋万)				
21:00 15		20:30 アロマ ヨガ (吉田)				
30 45						

土					
多目的707	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア
			9:30 Sクラス (塚西・竹内)		
11:00	10:00 ピラティス (前田)	10:30 ホッテイエイブ	10:30 Aクラス (松田)	10:30 Cクラス (塚西)	11:00
10分ストレッチ	11:10 コンピネーション STEP (大町)	11:10 ハッシーク 60 (石黒)	11:30 Bクラス (芳須)	11:30 Cクラス (松田)	11:00 アクアダンス (竹内)
11:15 楽しい フラダンス入門 (松森)					12:00 アクア (浅井)
13:00	12:25 STEP& シェイプ (佐藤)		12:30 Eクラス (芳須)		
10分ストレッチ		13:15 リズムミック (高橋万)	13:30 プライベート (竹内)	13:30	
	13:40 ハッシーク 60 (佐藤)	14:00 ダンス エア (渡辺)	14:00 プライベート (佐々木)	14:00	
13:50 ソフヨガ (西島)			14:30 プライベート (榎本)	14:30	
					15:00 アクア 45 (田制)
	15:00 コンピエア 45 (豊島)	15:10 コントロール (渡辺)	16:00		
	16:00 健康空手 スクール (田中憲)	16:05 アロマ ストレッチ (大野)	16:00 チャレンジスイム (塚西)		
17:15					
10分ストレッチ	17:20 健康空手 入門 (田中憲)	17:25 フラメンコ入門 (田制)	17:30 プライベート (田制)		
17:30 健美操 (西島)		17:45 フラメンコ スクール (小林)	18:00 Aクラス (佐々木)	18:00 Bクラス (榎本)	
18:30 青竹45 (加藤)	18:30 HHJ ~ハッシーク~ (小川)		19:00 Cクラス (榎本)	19:00 Eクラス (佐々木)	
19:20 からだ 調整 (加藤)	19:45 ストレッチ (高橋万)	19:15 ハッシーク STEP (嶋田)	20:15 プライベート (田制)		
	20:30 ルシーダットン (ブラフ)				

日					
多目的707	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア
9:45 10分ストレッチ			9:30 Eクラス (芳須・塚西)		9:30
10:00 ソフヨガ (嶋田)	10:00 スタート STEP (氷見)		10:30 Aクラス (芳須)	10:30 Bクラス (田制)	10:00
		11:00 スタートエア (嶋田)	11:30 Cクラス (塚西・田制)		11:00
	11:00 Q-60 (氷見)				15
12:00 腰痛予防体操 (安彦)	12:15 ジョギング 60 (田中展)	12:00 バレトン (前田)	12:30 Bクラス (竹内)		12:00
			12:30 プライベート (稲澤)	12:30	30
13:10 WJ		13:00 ランニング (内山)	13:00 プライベート (榎本)	13:00	13:00
13:30 JS (提箸)	13:30 らくらく シェイプ (加藤)	14:10 ホッテイエイブ (石井)	13:30 Sクラス (榎本・佐々木)		15
					30
14:50 ボール エクササイズ (吉岡)	15:00 Q-60 (石井)	14:50 ハッシーク STEP (大野)			15:00 アクアダンス (田制)
					15
					15:40 アクアシェイプ (榎本)
					16:00
16:10 ソフヨガ (竹内多)	16:30 ホッティング シェイプ (KENTA)	16:30 ピラティス (中嶋)	16:15 ワンポイント (竹内)	17:00 プライベート (芳須)	16:00
					15
	17:45 ストレッチ (鶴田)				45
					18:00
					15
					30
					45
					19:00
					15
					30
					45
					20:00
					15
					30
					45
					21:00
					15
					30
					45

アスレ・スイムプログラムスケジュール

2010年7月改正

火						
多目的707	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア	
10:00			10:00	10:00		
15	10:15		エクサ	スクラ		
30	□-60		(梅川)	(芳須)		
45		11:00				
11:00	11:15	マヨカ &	11:00	11:00		
15	(横田)	ハビビクス	Bクラス	Cクラス		
30	10分ストレッチ	(桜井)	(松田)	(毛利)	11:30	
45					健康増進	
12:00			12:00	12:00		
15	12:20		腰痛水泳	アクア		
30	WS		(竹内)	(松田)		
45						
13:00			13:00	13:15		
15	13:05		Cクラス	基礎入仏		
30	はじめてラン		(後藤)	(芳須)		
45	腰痛予防体操					
14:00			プライベート	14:00	14:15	
15	14:30	コンパネーション	(芳須)		アクアダンス	
30	かんたんボール	STEP	プライベート	14:30	(稲澤)	
45		(田中大)	(竹内)			
15:00			プライベート	15:00	アクアシイプ	
15	15:00	ジャイロ	(稲澤)		(塚西)	
30	15:30	キネシヨカ	ワンポイント	15:30		
45	大人ののための	(鶴木)	(田制)			
16:00	16:15					
15	10分ストレッチ					
30						
45		16:30				
17:00		チア-				
15		(鶴田)				
30						
45	17:25		18:00			
18:00			プライベート			
15			(塚西)			
30	18:45					
45	10分ストレッチ	ハッシュSTEP45				
19:00	19:00		19:00	19:00	19:15	
15	楽しい	ボディースイプ	Cクラス	Eクラス	アクア	
30	フライング入門	(吉岡)	(塚西)	(榎本)	45	
45	(岡本由)	60			(高橋)	
20:00			20:00	20:15		
15			Bクラス	スイムトレーニング		
30			(田制)	(榎本)		
45	20:30	20:30				
21:00						
15						
30						
45						

水						
多目的707	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア	
10:00			10:00	10:00		
15			Aクラス	Bクラス		
30			(榎本)	(梅川)		
45				11:00		
11:00			11:00	プライベート	11:00	
15	10:15	10:15	Cクラス	(芳須)	シニア水泳	
30	健美操	ピラティス	(榎本)		(塚西)	
45	(西島)	(前田)				
12:00			12:00	スイミング	12:00	
15			12:20	(浅井・塚西)	アクアシイプ	
30	12:20		ソフトラ		(毛利)	
45	(西島)		(小川)			
13:00			13:00	13:00	13:00	
15			Bクラス	Cクラス	健康増進	
30			(毛利)	(梅川)	(芳須)	
45			プライベート			
14:00			14:00	14:30	14:30	
15			(田制)		ミッドウオーク	
30			プライベート		(渡辺)	
45			(榎本)			
15:00			15:00	15:00	15:10	
15			プライベート		アクアダンス	
30			(佐々木)		(渡辺)	
45			15:30	15:45		
16:00			16:10	16:10		
15			社交ダンス	社交ダンス入門		
30			スクール	(芳須)		
45			(佐々木文)			
17:00						
15						
30						
45						
18:00						
15						
30						
45						
19:00						
15						
30						
45						
20:00						
15						
30						
45						
21:00						
15						
30						
45						

木						
多目的707	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア	
10:00			10:00	10:00		10:00
15			Bクラス	Cクラス		15
30			(後藤)	(松田)		30
45				11:00	11:00	45
11:00			11:00	プライベート	アクアダンス	11:00
15	10:15	10:30	Aクラス	(榎本)	(佐々木)	15
30	□-45	スタートSTEP	(梅川)		基礎入仏	30
45	(前田)	(内山)			(後藤)	45
12:00			12:00	エクサ	12:00	12:00
15			12:20	(竹内・梅川)	アクア	15
30			12:30		(山路)	30
45			ボディースイプ			45
13:00			13:00	13:00		13:00
15			Sクラス			15
30			(佐々木)			30
45			ジョギング入門			45
14:00			14:00	14:15		14:00
15			プライベート	チャレンジスイム		15
30			(田中展)	(竹内麻)		30
45			14:15	リズムダンス		45
15:00			15:00	15:00	15:00	15:00
15			プライベート		アクア	15
30			(松田)		45	30
45			プライベート		(榎本)	45
16:00			16:00	16:00		16:00
15			プライベート			15
30			(竹内)			30
45						45
17:00						17:00
15						15
30						30
45						45
18:00						18:00
15						15
30						30
45						45
19:00						19:00
15						15
30						30
45						45
20:00						20:00
15						15
30						30
45						45
21:00						21:00
15						15
30						30
45						45

【注意事項】

- 1 [] は、変更または増設したプログラムです。
- 2 担当者名のないクラスにつきましては、館内掲示物をご覧ください。
- 3 [] はアスレ有料プログラムです。
(ゴールド、シルバー会員は無料になります。)
- 4 [] は有料スクールとなります。
- 5 [③] はスイム有料プログラムとなります。
(なお、プライベートレッスンはアクアビクスプールの一部を使用する場合もございますので、予めご了承下さい。)

- 6 [] は予約プログラムとなります。
ご予約は当日10時より(土日祝は9時30分)
1階フロントにて承ります。0422-71-0321
- 7 [] は予約プログラムとなります。
ご予約は1週間前の当日10時より(土日祝は9時30分)
プールフロントにて承ります。
0422-71-3691(プール直通)
- 8 [] はマタニティ & 産後のスクールとなります。

- 9 ご予約頂いたレッスンをキャンセルする場合は、各フロントにご連絡下さい。
- 10 プログラム以外のジム・スタジオの空き時間をご利用頂けます。
卓球もおこなえますので、ご利用の際はスタッフまでお申しつけ下さい。
ただし、スタッフ研修・撮影等により利用制限させて頂く場合がございます。
- 11 2.5Mプールの3コースおよびショートスイムコースは、常時ご利用頂けます。
- 12 特別プログラム等により、アクアプールおよび2.5Mプールを一部使用する場合もございます。
詳しくは館内掲示物をご覧ください。
- 13 会員プログラム開始後の途中参加は、安全管理上の理由によりご遠慮下さい。