

アスレティックジム・プール プログラムスケジュール

2012年1月改正

		火					
		多目的フロア	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア
10:00					10:00 Bクラス (松田) ②	10:00 Cクラス (毛利) ②	
15			10:15				
30			ロ-60				
45			(横田)				
11:00	11:15			11:00 ☆ママヨガ&ベビーピクス (稲葉) ②	11:00 Eクラス (梅川) ②		
15	10分ストレッチ						
30			11:30				11:30 健康増進 (芳須) ②
45			スタートエアロ (高橋万)				
12:00					12:00 腰痛水泳 (毛利) ②	12:00 Aクラス (松田) ②	
15	12:20						
30	WS		12:30				
45			ベ-シックエアロ45 (鶴田)				
13:00					13:00 Sクラス (榎本) ②	13:30 基礎スイム (梅川)	
15	13:15						
30	腰痛予防体操 (安彦)		13:30				
45			RPB	♣13:45 コンビネーションSTEP (上田)			
14:00			コントロール (根岸)		14:00 プライベート (芳須)③		14:15 ミットウォーク (上村)
15	14:30						
30	かんたんホール		14:45				
45			クラシックバレエ入門 (照屋)				14:55
15:00				15:00 ジャイロ プライベート (榎本)③			アクアダンス (上村)
15			15:20				
30			たつぷりバレエ 初中級 (照屋)	15:00 キネシスヨガ (鎗木)			
45							
16:00	16:15						
15	10分ストレッチ						
30			16:40	16:30			
45			トシューズ基礎 (照屋)	チェアー (鶴田)			
17:00							
15							
30			17:25		17:30		
45			気功・太極拳 (弘澤) ①		プライベート (塚西)③		
18:00				♣18:00			
15				ベ-シックSTEP45 (大野)	18:30		
30	18:45				チャレンジスイム (榎本)		
45	10分ストレッチ		18:45				
19:00	19:00		19:05	19:00			19:15
15	楽しい		19:15	19:15	Cクラス (榎本) ②		アクア 45 (池田)
30	フラダンス入門 (岡本由)		ルーシーダットン (田中聖)	19:45			
45				スタートエアロ (岡本脩)	20:00		
20:00					Eクラス (塚西) ②		
15							
30			20:30				
45			HHJ (MEGURU)	20:40			
21:00				アロマストレッチ 45 (岡本脩)			
15							
30							
45							

		水					
		多目的フロア	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア
10:00					10:00 Aクラス (毛利) ②	10:00 Bクラス (梅川) ②	
10:15				♣10:15			
健美操 (西島)			10:30	ピラティス (前田典)			
			コンボエアロ (大野)				
			11:40	11:30	11:00	11:00	11:00
			はじめてヒップホップ (前田典)	ベ-シックロー 45 (前田典)	Cクラス (梅川) ②	Sクラス (芳須) ②	シニア水泳 (毛利) ②
12:20			12:00		12:00	12:00	12:00
ソフトヨガ (西島)			HHJ (小川)		☆スイミング (浅井・芳須) ②		アクアダンス (榎本)
				13:15			
			13:10	チェアー (竹内多)	13:00		13:00
			ホ-ディシェイブ (若松)	ファンタメンタルピラティス (五十嵐)	Bクラス (梅川) ②		健康増進 (毛利) ②
			13:50		14:00		14:30
			ロ-60 (若松)		プライベート (榎本)③		ミットウォーク (渡辺)
			15:00		15:00		15:10
			ヨガ60 (中嶋)	15:30	プライベート (芳須)③		アクアダンス (渡辺)
				社交ダンス入門 (佐々木)	スイムトレーニング (榎本)		
16:15			16:10	♣16:30			
青竹45 (熊谷)			社交ダンススクール (佐々木) ②	ピラティス (渡辺)			
					17:30		
					プライベート (塚西)③		
18:35							
ホール30							
19:10			19:10	19:15	19:00		19:30
ホ-ディコネクション (熊谷)			ラテン コアダンス (渡辺)	スタートエアロ (吉山)	Bクラス (田制) ②		アクア 45 (上村)
				20:15	20:00	20:00	
				ホ-ディシェイブ (前田清)	Cクラス (田制) ②	Sクラス (塚西) ②	
				20:55			
				ストレッチ (岡本脩)			

		木					
		多目的フロア	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			10:15	♣10:20	10:00	10:00	15
30			ロ-45 (前田典)	スタートSTEP (山崎)	Bクラス (梅川) ②	Cクラス (松田) ②	30
45							45
11:00					11:00	11:00	11:00
15			♣11:15	11:15	11:00	11:00	15
30			ピラティス (前田典)	スタートエアロ (鶴田)	Eクラス (田制・梅川) ②		30
45							45
12:15					12:00		12:00
WS			12:35	12:30	プライベート (田制)③		☆アクア (山路) ②
			ラテンエアロ (川勝)	ホ-ディシェイブ (田中展)			
13:15				13:15	13:00		13:00
肩こり予防体操 (鶴田)				ジョギングエアロ 45 (田中展)	腰痛水泳 (後藤) ②		15
			13:45		14:00	14:15	13:30
			オリジナル ヨガ (吉田)	リズムダンス (塚西)③	プライベート (塚西)③	基礎スイム (後藤) ②	30
14:45							45
10分ストレッチ							15:00
15:00			15:00	15:00	15:00		15:00
ホールエクササイズ (岡本脩)			振り付け バレエ初級 (照屋) ①	フラダンス スクール (庄子) ②	♪きっちり背泳ぎ (塚西)③		15
							30
			16:20				45
			クラシックバレエ スクール (照屋) ②				17:00
16:30							15
楽しいフラダンス入門45 (岩本)							30
							45
			18:35				18:00
			ジョギングエアロ30 (鶴田)		18:30	19:00	15
19:00					Aクラス (塚西) ②	ワンポイント (田制)	45
10分ストレッチ			19:15	19:15			19:15
かんたんホール ↑			ベ-シックロー 60 (嶋田)	シンプルホ-ディシェイブ (KENTA)	19:30		15
					E・Sクラス (塚西) ②		30
							45
			20:25	♣20:30			20:00
			古武術入門 (田中憲)	ピラティス (中嶋)			15
							30
							45
							21:00
							15
							30
							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 [①] 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 [②] 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ピ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&ベビー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 プログラム以外の多目的フロア・スタジオの空き時間をご利用頂けます。
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 25M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25Mプールを一部使用する場合がございます。
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。

セサミスポーツクラブ三鷹

