

4 / 6 (月)

【振替営業】プログラムスケジュール

	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
15		10:15～10:45					15
30		ヨガ30					30
45		(山下(直))					45
11:00							11:00
15							15
30							30
45		12:00～12:30					45
12:00		コンディショニングst					12:00
15		～下半身～		12:15～12:45			15
30		12:50～13:20		チャレンジスイム			30
45		コンディショニングst		(鹿島)			45
13:00		～上半身～					13:00
15		(前田)					15
30							30
45							45
14:00		14:00～14:30					14:00
15		セサミオリジナル					15
30						14:30～15:15	30
45						アクア45	45
15:00						(上村)	15:00
15							15
30		15:30～16:00		15:30～16:00			30
45		アンチエイジング		ワンポイント			45
16:00		(川勝)		(森谷)			16:00
15		16:20～16:50					15
30		フィジカルメンテナンス					30
45		(川勝)					45
17:00							17:00
15		17:10～17:40					15
30		コンディショニング&ストレッチ					30
45		(川勝)					45
18:00							18:00
15							15
30							30
45							45
19:00		19:00～19:30					19:00
15		ピラティス30					15
30		(中嶋)					30
45		19:50～20:20					45
20:00		ヨガ30					20:00
15		(中嶋)					15
30							30
45							45

★営業時間…10:00～21:30 アスレ・プール利用時間…10:00～21:00

4 / 1 3 (月)

【振替営業】プログラムスケジュール

	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		10:15～10:45					10:00
15		スモールホール de					15
30		コンディショニング					30
45		(永藤)					45
11:00		11:05～11:35					11:00
15		ホールエクササイズ					15
30		(永藤)					30
45		12:00～12:30					45
12:00		コンディショニング st					12:00
15		～下半身～		12:15～12:45			15
30		12:50～13:20		基礎スイム			30
45		コンディショニング st		(鹿島)			45
13:00		～上半身～				13:00～13:45	13:00
15		(前田)				アクア45	15
30						(山本)	30
45							45
14:00		14:00～14:30					14:00
15		セサミオリジナル					15
30							30
45							45
15:00							15:00
15							15
30		15:30～16:00		15:30～16:00			30
45		アンチエイジング		スイムトレーニング			45
16:00		(川勝)		(毛利)			16:00
15		16:20～16:50					15
30		フィジカルメンテナンス					30
45		(川勝)					45
17:00							17:00
15		17:10～17:40					15
30		コンディショニング&ストレッチ					30
45		(川勝)					45
18:00							18:00
15							15
30							30
45							45
19:00		19:00～19:30					19:00
15		ピラティス30					15
30		(中嶋)					30
45		19:50～20:20					45
20:00		ヨガ30					20:00
15		(中嶋)					15
30							30
45							45

★営業時間…10:00～22:30 アスレ・プール利用時間…10:00～22:00

4 / 20・27 (月)

【振替営業】プログラムスケジュール

	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
15		10:15～10:45					15
30		ヨガ30					30
45		(山下(直))					45
11:00							11:00
15							15
30							30
45		12:00～12:30					45
12:00		コンディショニングst					12:00
15		～下半身～		12:15～12:45			15
30		12:50～13:20		泳法指導			30
45		コンディショニングst					45
13:00		～上半身～				13:00～13:45	13:00
15		(前田)				アクア45	15
30							30
45							45
14:00		14:00～14:30		プログラム内容、担当者は インフォメーションボードを			14:00
15		セサミオリジナル					15
30							30
45							45
15:00							15:00
15							15
30		15:30～16:00		15:30～16:00			30
45		アンチエイジング		泳法指導			45
16:00		(川勝)					16:00
15		16:20～16:50					15
30		フィジカルメンテナンス					30
45		(川勝)					45
17:00							17:00
15		17:10～17:40					15
30		コンディショニング&ストレッチ					30
45		(川勝)					45
18:00							18:00
15							15
30							30
45							45
19:00		19:00～19:30					19:00
15		ピラティス30					15
30		(中嶋)					30
45		19:50～20:20					45
20:00		ヨガ30					20:00
15		(中嶋)					15
30							30
45							45

★営業時間…10:00～22:30 アスレゾール利用時間…10:00～22:00