

アスレティックジム・プール プログラムスケジュール

2021年1月12日～

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				10:00～11:00		
15		10:15～11:00		Cクラス (梅川) ②		
30		ミドルロー45 ①				
45		(山下(聡))				
11:00			10:45～11:30			
15		11:20～12:05	パワーヨガ ①	11:00～12:00		
30		スタートエアロ45	(長谷)	E・Sクラス		
45		①(深作)		(鹿島) ②	11:30～12:30	膝腰改善
12:00				12:00～13:00	12:10～12:30	ウォーキング
15				腰痛水泳	♪プライベート	(渋谷)②
30		12:25～13:05		(田口) ②	(鹿島)③	
45		ZUMBA40				
13:00		①(深作)		13:00～14:00		
15				Eクラス		
30				(梅川) ②		14:00～14:30
45						
14:00		14:10～14:40				ダンス&シェイプ
15		スタートSTEP30				(渋谷)
30		①(片山)		14:30～15:15		14:45～15:15
45				♪プライベート		アクアダンス
15:00		15:00～15:45		(森谷)③		(渋谷)
15		アロマヨガ45		15:25～15:55		
30		②(鎗木)		スイムレッスン		
45				(鹿島)		
16:00		16:15～16:45				
15		ボディエクササイズ				
30		①(吉岡)				
45						
17:00		17:50～18:10				
15		コアトレ ②		18:00～18:20		
30		(山下(直))		♪プライベート		
45				(杉田)③		
18:00		18:30～19:15	18:25～19:10	18:30～19:30		
15		Taebo®30&	ヨガ45 ①	Cクラス		19:00～19:30
30		トレーニング ①	(山下(直))	(杉田) ②		アクアサーキット
45		(YOSHIKO)				(山本)

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
			10:00～11:00		
	10:15～11:00	10:20～11:05	Aクラス (梅川) ②		
	ミドルエアロ45	ピラティス45 ①			
	①(田澤)	(前田)			11:00～11:30
	11:20～12:05		11:00～12:00		アクアシェイプ
	バレット ②		Cクラス		(浅井)
	(前田)		(田口) ②		
			12:00～13:00	12:10～12:30	12:00～13:00
			Bクラス	♪プライベート	シニア水泳
			(毛利) ②	(田口)③	(梅川) ②
	13:05～13:35		13:00～14:00		
	シンプルエアロ30	13:10～13:40	E・Sクラス		
	①(NOYURI)	リズムミック ⑬	(杉田) ②		
		(高橋)			
	13:55～14:35		14:05～14:35		
	オリジナル		スイムレッスン		
	ダンス40 ①		(毛利)		14:30～15:00
	(NOYURI)				ビューティーウォーク
	14:55～15:40				(渡辺)
	ZUMBA45 ①	15:10～15:55			15:15～15:45
	(TAKAKO)	ヨガ45 ①			アクアダンス
		(中嶋)			(渡辺)
	16:00～18:40				
	セサミっこ くらぶ ②	16:15～16:45			
		B.B.W ⑬			
		(渡辺)			
17:15～17:45	セサミっこ くらぶ ②	17:20～19:10			
ボディシェイプ ②					
(提箸)					
18:35～19:20			18:30～19:30		
コアコントロール			A・Bクラス		19:00～19:30
②(渡辺)			(杉田) ②		ゆったリアクア
					(上村)

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	
			10:00～11:00			10:00
	10:15～11:00		E・Sクラス (梅川) ②			15
	ウェーブストレッチ					30
	②(NOYURI)					45
	11:20～12:05		11:00～12:00			11:00
	ピラティス45 ②		Bクラス		11:30～12:30	15
	(前田)		(田口) ②		らくらく	30
					シェイプ	45
	12:25～13:10		12:00～13:00		アクア	12:00
	ベージュシクロー45		Cクラス	12:40～13:00	(新沼)②	15
	①(前田)		(梅川) ②	♪プライベート		30
				(毛利)③		45
13:00～13:45			13:10～13:40			13:00
肩こり予防体操			クロールフォーム			15
②(片山)			(毛利)			30
	13:45～14:15				14:00～14:30	45
	ヒップ&コア30	14:00～14:45			アクア	14:00
	②(提箸)	アンチエイジング			リフレッシュ	15
	14:35～15:20	④(川勝)			(山本)	30
	ヨガ45 ②				14:45～15:15	45
	(齊藤)	15:05～15:50			アクアダンス	15:00
		アンチエイジング			(山本)	15
		④(川勝)				30
						45
	16:00～16:30					16:00
	リズムミック ①	16:10～19:15				15
	(内島)					30
	16:50～17:20					45
	Poleからだリセット	セサミっこ				17:00
	②(富所)	くらぶ				15
						30
						45
	17:55～18:25					18:00
	ベージュシクロー30	②				15
	①(小畑)		18:30～19:30			30
	18:45～19:15		A・Bクラス		19:00～19:30	45
	ミドルSTEP30		(鹿島) ②		アクアダンス	19:00
	①(小畑)				(新沼)	15

【注意事項】

- 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。
- ② は有料スクールとなります。
- ③ はスイム有料プログラムとなります。
- ④ はアスレ登録制有料プログラムとなります。
詳しくは館内掲示をご覧ください。
- ♪ は予約プログラムとなります。
※ご予約は、1週間前よりプールフロントにて以下の通り承ります。
10時より(土日祝は9時30分より) 0422-71-3691(プール直通)

- 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。
- 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。詳しくは館内掲示をご覧ください。
- 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。
- 人数制限がございます。⑬:13名 ①:17名 ②0:20名 ②①:21名
プログラム開始10分前より先着順となります。
QNXプログラム:5名 QNXのみ開始15分前より先着順となります。
※電話予約はできません。

アスレティックジム・プール プログラムスケジュール

	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						
10:00 15		10:15～10:45 はじめて気功		10:00～11:00 Aクラス (杉田) ②	10:00～11:00 Cクラス (田口) ②	
30 45		①(弘澤)				
11:00 15	11:00～11:45 ヨガ45 ② (森)	11:05～11:50 はじめて太極拳 ①(弘澤)		11:00～12:00 腰痛水泳 (杉田) ②		11:15～11:45 アクアダンス (森谷)
30 45						
12:00 15				12:00～13:00 A・Bクラス (森谷) ②		12:00～13:00 シニア水泳 (田口) ②
30 45		12:30～13:00 パーソナルSTEP30 ①(仲田)				
13:00 15		13:20～14:05 ミドルSTEP45 ①(仲田)		13:00～14:00 E・Sクラス (森谷) ②		
30 45						
14:00 15		14:25～15:10 ヨガ45 ② (hitomi)				14:00～14:30 アクアダンス (毛利)
30 45						14:45～15:15 アクアシェイプ (毛利)
15:00 15		15:30～16:15 Taebo®30& 機能改善st ①(YOSHIKO)		15:30～16:00 スイムレッスン (杉田)		
30 45		16:35～17:20 ホテイリンパ エクササイズ ② (川勝)	16:00～19:00 セサミっこ くらぶ ②			
16:00 15						
30 45	ホテイオイル、ま たはホテイクリーム と、バスタオルを ご持参ください					
17:00 15						
30 45						
18:00 15				18:30～18:50 ♪プライベート (鹿島)③		
30 45		18:40～19:20 JAZZダンス40 ①(渥美)				
19:00 15				クロールフォーム (鹿島)	←19:00～19:30	

	土					
	多目的707	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア
				9:30～10:30 Sクラス (森岡) ②		
				10:30～11:30 Eクラス (森岡) ②		
		10:30～11:15 ピラティス45 ② (前田)				
			11:30～12:00 Pole de ストレッチ ①(前田)	11:30～12:30 Cクラス (森岡) ②		第2・第4土曜日 のみの開講と なります。
		11:40～12:10 ミドルSTEP30 ①(山下(聡))				12:00～13:00 ♪ハイドロ トーン (浅井)③
		12:30～13:15 ポール de コンディショニング ②(仲田)	12:25～13:10 ミドルロー30& トレーニング ⑬ (山下(聡))	12:30～13:30 A・Bクラス (森谷) ②		
		13:35～14:20 ミドルエアロ45 ①(仲田)	13:45～14:30 オリジナル ダンス45 ⑬ (渡辺)			13:30～14:00 アクアシェイプ (荒川)
	14:15～15:00 ソフトヨガ ② (齊藤)	14:45～15:30 コアコントロール ②(渡辺)				14:15～14:45 コンディショニング アクア (荒川)
				14:55～15:25 クロールフォーム (森谷)		
		16:00～16:30 Poleからだリセット ②(富所)		16:30～17:30 Aクラス (鹿島) ②	17:00～17:30 スイムレッスン (杉田)	
				17:30～18:30 Bクラス (鹿島) ②	17:30～18:30 Cクラス (森谷) ②	
		17:40～18:10 ホテイシェイプ ② (中島)				
		18:30～19:15 ヨガ45 ② (hitomi)		18:30～19:30 E・Sクラス (杉田) ②		

	日					
	多目的707	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア
				9:30～10:30 Eクラス (鹿島) ②		9:30 45
9:50～10:35 ヨガ45 ② (山下(直))		10:00～10:30 スタートSTEP30 ①(布施)				10:00 15
		10:50～11:35 ミドルエアロ45 ①(NOYURI)	11:00～11:45 背骨コンディショニング ④(黒崎)	10:30～11:30 Cクラス (鹿島) ②		30 45
				11:30～12:30 Aクラス (森谷) ②	11:30～12:30 Bクラス (杉田) ②	11:00 15
		11:55～12:25 スタートエアロ30 ①(黒崎)				30 45
12:15～13:00 腰痛予防体操 ②(提箸)		13:00～13:45 美bodyメソッド ②(川勝)		12:30～13:30 Sクラス (森谷) ②		12:00 15
						30 45
		14:05～14:50 筋トレメソッド ②(川勝)				13:00 15
						30 45
14:45～15:15 ボール30 ② (片山)		15:10～15:55 ミドルSTEP45 ①(山下(聡))				14:00～14:30 アクアダンス (小堀)
		16:15～16:55 カーディオホッピング 30&トレーニング ① (KENTA)	16:00～16:45 ピラティス45 ①(中嶋)	15:25～15:55 スイムレッスン (鹿島)		14:45～15:15 アクアサーキット (小堀)
		17:15～18:00 ヨガ45 ② (hitomi)				15:00 15
						30 45
						18:00 15
						30 45
						19:00 15