

アスレティックジム・プール 2月プログラムスケジュール

2022年2月改定

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				10:00～11:00		
15		10:15～11:00		● C (田口)		
30		ミドルロー45 ⑪ (山下(聡))				
45			10:45～11:30			
11:00			ハワーヨガ ⑫ (長谷)	11:00～12:00		
15		11:20～12:05		● E・S (梅川)		11:30～12:30
30		スタートエアロ45				●リフレッシュ
45		⑪(深作)				
12:00				12:00～13:00	12:10～12:40	アクア
15				●スイム& ウォーク (梅川)	♪ワンポイント (田口)	(渋谷)
30		12:25～13:05				
45		ZUMBA40				
		⑪(深作)				
13:00				13:00～14:00		
15				● E (毛利)		14:00～14:30
30						
45						
14:00		14:10～14:40				ダンス&シェイプ (渋谷)
15		スタートSTEP30				14:45～15:15
30		⑪(片山)				アクアダンス (渋谷)
45						
15:00		15:00～15:45				
15		アロマヨガ45				
30		⑫(鍋木)				
45						
16:00		16:15～16:45				16:00～18:30
15		ホテイエクササイズ				♪ワッツ (天野)
30		⑪(吉岡)				
45						
17:00						※予約者が いる場合 のみ実施 ※スペースの 1/3を使用 します
15		17:30～18:10				
30		ZUMBA40 ⑪				
45		(高橋)				
18:00						
15		18:40～19:00				
30		コアトレ ⑫				
45		(山下(直))				
19:00		19:20～20:05	19:10～19:55	19:00～20:00		
15		Taebo®45	ヨガ45 ⑫	● C (毛利)		
30		⑪(YOSHIKO)	(山下(直))			
45						
20:00			20:15～20:45	20:00～21:00		
15			Sintex®	● E・S (鹿島)		
30			眠れる身体づくり			
45			⑫(YOSHIKO)			
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
		10:15～11:15	10:00～11:00		
		ピラティス	● A (田口)		
	10:25～11:10	(前田)			11:00～11:30
	ミドルエアロ45	③			
	⑪(田澤)		11:00～12:00		アクアシェイプ (浅井)
	11:30～12:15	11:35～12:05	● C (梅川)		(田口)
	パレトン ⑫	ベージュSTEP30			
	(前田)	⑬(田澤)			
			12:00～13:00	12:05～12:35	12:00～13:00
			● B (梅川)	スイムレッスン	●スイム & ウォーク (毛利)
				12:40～13:00	
				♪プライベート	
	13:05～13:35		13:00～14:00		(田口)
	シンブルエアロ30		● E・S (鹿島)		
	⑪(NOYURI)				14:00～14:30
	13:55～14:35		14:30～14:50		ビューティーウォーク (渡辺)
	オリジナル		♪プライベート (杉田)		14:45～15:15
	ダンス40 ⑪				アクアダンス (渡辺)
	(NOYURI)	14:45～15:30			
	14:55～15:40	ヨガ45 ⑫	15:30～16:00		
	ZUMBA45 ⑪	(中嶋)	スイムレッスン (鹿島)		
	(Midori)				
	16:00～18:40	16:00～17:00			16:00～18:30
	セサミっこ くらぶ ②	B.B.W (渡辺)			♪ワッツ (天野)
		③	17:00～17:30		
			♪ワンポイント (杉田)		
17:30～18:00		17:20～19:00			※予約者が いる場合 のみ実施 ※スペースの 1/3を使用 します
ヒップ & コア		セサミっこ くらぶ ②			
⑪(提箸)		②			
	19:00～19:45		19:00～20:00		ゆったりアクア (上村)
	コアコントロール		● B (鹿島)		
	⑫(渡辺)				
	20:05～20:50		20:00～21:00		
	ヨガ45 ⑫		● C (杉田)		
	(齊藤)				

木					
多目的707	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア
			10:00～11:00		10:00
	10:15～11:00		● E・S (梅川)		15
	ウェーブストレッチ	10:30～11:30			30
	⑫(YOSHIKO)	ピラティス			45
	11:20～11:50	(前田)	11:00～12:00		11:00
	Sintex®	③			15
	股関節&体幹		● B (梅川)		●らくらく シェイプ (新沼)
	⑫(YOSHIKO)	11:50～12:35			45
		ベージュロー45			
	12:15～12:45	⑬(前田)	12:00～13:00		12:00
	ベージュSTEP30		● C (田口)	12:30～13:00	アクア (新沼)
	⑪(片山)		(田口)	♪ワンポイント (毛利)	15
					30
			13:05～13:35		13:00～13:45
			スイムレッスン (毛利)		45
	13:30～14:15				♪ハイドロ コンディショニング (山本)
	骨盤スリム	13:40～14:40			15
	⑫(上野)	アンチエイジング (川勝)			30
		③			45
					14:00～14:30
	14:55～15:40				14:00
	ZUMBA45				ハイトヘルラクア (山本)
	⑪(川勝)				15
					30
					45
	16:00～16:30				14:45～15:15
	リズムミック ⑪	16:10～18:55			30
	(内島)				アクアダンス (山本)
					45
					15:00
					15
					30
					45
					16:00～18:30
					16:00
					15
					30
					45
					17:00
					15
					30
					45
					18:00
					15
					30
					45
					18:30～19:30
					● A・B (杉田)
	19:00～19:40				19:00
	ベージュロー40				15
	⑪(小畑)				30
					アクアダンス (新沼)
					45
	20:00～20:30				20:00
	ベージュSTEP30				15
	⑪(小畑)	20:30～21:15			30
		ピラティス45			45
	20:50～21:20	⑫(中嶋)			
	ジョギングエアロ30				21:00
	⑪(小畑)				15
					30
					45

【注意事項】

- 1 ③ はアスレ登録制有料プログラムとなります。
- 2 ● はスイム有料スクールとなります。
(参加にはスクール会員登録が必要です)
- 3 ♪ はスイム有料・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)
- 4 ワッツ は不定期プログラムとなります。開催日は館内掲示をご確認ください。

- 5 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。
- 6 アクアビクスプールがプログラム使用中は、ショートスイムコースで水中ウォーキングができます。
- 7 プログラムへの途中参加は、安全上の理由によりご遠慮ください。
- 8 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。

- 9 人数制限がございます。⑩:10名 ⑬:13名 ⑰:17名 ⑱:18名 ⑳:20名 ㉑:21名 ㉒:24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。
- 10 Bスタジオ開放の時間帯がございます。詳しくは館内掲示をご覧ください。

アスレティックジム・プール 2月プログラムスケジュール

		金					
		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
9:30	45						
10:00	15		10:15～10:45 はじめて気功 ⑰(弘澤)	スタジオ 開放	10:00～11:00 ● A (田口)	10:00～11:00 ● C (鹿島)	
30	45				11:00～12:00 ● E (田口)		
11:00	15	11:00～11:45 ヨガ45 ㉑ (森)	11:05～11:50 はじめて太極拳 ⑰(弘澤)				11:15～11:45 アクアシェイプ (毛利)
30	45						
12:00	15		12:30～13:00 リズムミック ⑰		13:00～13:30		12:00～13:00 ●スイム＆ ウォーク (田口)
30	45		(布施)		♪ワンポイント (鹿島)		
13:00	15		13:20～14:05 ミドルSTEP45 ⑰(仲田)		13:35～13:55 ♪プライベート (鹿島)		14:00～14:30 アクアダンス (毛利)
30	45			14:00～14:45 ヘルヴィスワーク ⑱(上野)			
14:00	15		14:25～15:10 ヨガ45 ㉔ (hitomi)		15:00～15:30 クロールフォーム (杉田)		
30	45			15:20～19:00			
15:00	15		15:30～16:15 Taebo®45 ⑰(YOSHIKO)	セサミっこ くらぶ ②			16:00～18:30 ♪ワッツ (天野) ※予約者が いる場合 のみ実施 ※スペースの 1/3を使用 します
30	45	日替わりで 様々なセルフケア をご紹介します ボディオイル、また はボディクリームと、 バスタオルをご持 参ください	16:35～17:20 身体 メンテナンス㉔ (川勝)				
17:00	15		17:40～18:00 レッツなわとび ⑩(布施)				
30	45	ふつう跳びが 10回以上連続 で出来る方が 対象です ※なわとびを ご持参ください			19:00～19:30		
18:00	15		19:10～19:50 JAZZダンス40 ⑰(渥美)		♪ワンポイント (杉田)		
30	45		20:10～20:50 コアトレーニング &ストレッチ ㉔(渥美)				
20:00	15						
30	45						
21:00	15						
30	45						

土

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
	9:50～10:20 ベシックロー30 ⑪(黒崎)		9:30～10:30 ● E (森岡)		
	10:40～11:20 ZUMBA40 ⑪(高橋)		10:30～11:30 ● S (森岡)		
	11:40～12:10 ミドルロー30 ⑪(山下(聡))		11:30～12:30 ● C (森岡)		
	12:30～13:15 ホール de コンディショニング ②⑩(仲田)	12:25～13:10 ミドルSTEP308 トレーニング* ⑬ (山下(聡))	12:30～13:30 ● A・B (杉田)		
	13:35～14:20 ミドルエアロ45 ⑪(仲田)	13:45～14:30 オリジナル ダンス45 ⑬ (渡辺)			14:00～14:30 アクアダンス (山下)
14:15～15:00 ソフトヨガ* ②⑪ (齊藤)	14:45～15:30 コアコントロール ②④(渡辺)				
					15:00～16:00 ♪ハイドロ トーン60 (浅井)
			17:00～18:00 ● A (杉田)		
			18:00～19:00 ● B (杉田)	18:00～19:00 ● C (鹿島)	
	18:50～19:20 ボディシェイプ* ②④ (内島)		19:00～20:00 ● E・S (鹿島)		
	19:40～20:25 ヨガ45 ②④ (hitomi)				

日						
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	
			9:30～10:30			9:30
9:50～10:35 ヨガ45 ㉑ (山下(直))	10:00～10:30 スタートSTEP30		● S (森岡)			45
	(17)(布施)		10:30～11:30		10:30～13:30	10:00
	10:50～11:35 ミドルエアロ45 (17)(NOYURI)	10:45～11:45 背骨コンディショニング (黒崎) (3)	● C (森岡)		♪ワッツ (天野) ※予約者が いる場合 のみ実施 ※スペースの 1/3を使用 します	15
			11:30～12:30	11:30～12:30		30
	12:00～12:30 スタートエアロ30	12:00～13:30	● A (杉田)	● B (鹿島)		45
12:15～13:00 腰痛予防体操 (21)(提箸)	(17)(黒崎)	スタジオ 開放	12:30～13:30			12:00
	13:00～13:45 美bodyメソッド (24)(川勝)		● E (杉田)			15
					14:00～14:30	30
	14:05～14:50 HHJ (17)(根本)	14:00～15:00 アンチエイジング (川勝) (3)			アクアダンス (小堀)	45
14:45～15:15 ホール30 ㉒ (片山)	15:10～15:55 ミドルSTEP45 (17)(山下(聡))		15:30～16:00 クロールフォーム (鹿島)		14:45～15:15 アクアサーキット (小堀)	14:00
		16:00～16:45 ピラティス45 (18)(中嶋)	16:05～16:35 トワンポイント (鹿島)			15
	16:15～16:55 カーディオボクシング 30&トレーニング ㉑ (KENTA)					15
	17:15～18:00 ヨガ45 (24)(mika)					30
						45
						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