

アスレティックジム・プール 1月プログラムスケジュール

2022年1月改定

Table with columns: 多目的707, スタジオA, スタジオB, プール, アクア. Rows show activities for Tuesday (火) from 10:00 to 21:00.

Table with columns: 多目的707, スタジオA, スタジオB, プール, アクア. Rows show activities for Wednesday (水) from 10:00 to 21:00.

Table with columns: 多目的707, スタジオA, スタジオB, プール, アクア. Rows show activities for Thursday (木) from 10:00 to 21:00.

【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。
3 [♪] はスイム有料・予約プログラムとなります。
4 [ワッツ] は不定期プログラムとなります。

- 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。

- 9 人数制限がございます。⑩:10名 ⑬:13名 ⑰:17名 ⑱:18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。

### アスレティックジム・プール 1月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						
9:45						
10:00				10:00~11:00	10:00~11:00	
10:15		10:15~10:45 はじめて気功 ⑰(弘澤)		●A (田口)	●C (鹿島)	
10:30						
10:45						
11:00	11:00~11:45 ヨガ45 ⑳(森)	11:05~11:50 はじめて太極拳 ⑰(弘澤)		●E (田口)		11:15~11:45 アクアシェイプ (毛利)
11:15						
12:00						12:00~13:00 ●スイム& ウォーク (田口)
12:15						
12:30		12:30~13:00 リズム⑰		13:00~13:30		
12:45		(布施)		♪ワンポイント (鹿島)		
13:00		13:20~14:05 ミドルSTEP45 ⑰(仲田)		13:35~13:55 ♪プライベート		14:00~14:30 アクアダンス (毛利)
13:15				(鹿島)		
14:00			14:00~14:45 ヘルヴィスワーク ⑱(上野)			
14:15						
14:25		14:25~15:10 ヨガ45 ㉔ (hitomi)		15:00~15:30 クロールフォーム (杉田)		
14:30						
14:45				15:20~19:00 セサミンくらぶ ②		
15:00						
15:15		15:30~16:15 Taebo®45 ⑰(YOSHIKO)				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
15:30						
16:00						
16:15		16:35~17:20 身体 メンテナンス⑳(川勝)				
16:30						
16:45						
17:00		17:40~18:00 レッツなわとび ⑩(布施)				
17:15						
18:00		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				
18:15						
18:30				19:00~19:30 ♪ワンポイント (杉田)		
18:45		19:10~19:50 JAZZダンス40 ⑰(渥美)				
19:00						
19:15						
19:30		20:10~20:50 コアトレーニング &ストレッチ ㉔(渥美)				
19:45						
20:00						
20:15						
20:30						
20:45						
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						

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				9:30~10:30		
9:45		9:50~10:20 パーシクロ-30 ⑰(黒崎)		●E (森岡)		
10:00						
10:15				10:30~11:30		
10:30		10:40~11:20 ZUMBA40 ⑰(高橋)		●S (森岡)		
10:45						
11:00				11:30~12:30		
11:15				●C (森岡)		
11:30		11:40~12:10 ミドル-30 ⑰(山下(聡))				
11:45				12:30~13:30		
12:00		12:30~13:15 ホール de コンディショニング ⑳(仲田)	12:25~13:10 ミドルSTEP30& トレーニング ㉓ (山下(聡))	●A・B (杉田)		
12:15						
12:30						
12:45						
13:00						
13:15						
13:30						
13:45			13:45~14:30 オリジナル ダンス45 ㉓ (渡辺)			14:00~14:30 アクアダンス (山下)
14:00						
14:15	14:15~15:00 ソフトヨガ ㉑ (齊藤)					
14:30		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)
14:45						
15:00						
15:15						
15:30						
15:45						
16:00						
16:15						
16:30						
16:45						
17:00				17:00~18:00		
17:15				●A (杉田)		
17:30						
17:45				18:00~19:00	18:00~19:00	
18:00				●B (杉田)	●C (鹿島)	
18:15						
18:30						
18:45						
19:00		18:50~19:20 ボディシェイプ ㉔ (内島)		19:00~20:00		
19:15				●E・S (鹿島)		
19:30		19:40~20:25 ヨガ45 ㉔ (hitomi)				
19:45						
20:00						
20:15						
20:30						
20:45						
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						

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				9:30~10:30		
9:45				●S (森岡)		
10:00	9:50~10:35 ヨガ45 ㉑ (山下(直))	10:00~10:30 スタートSTEP30 ⑰(布施)				
10:15				10:30~11:30		10:30~13:30
10:30				●C (森岡)		♪ワッツ (天野)
10:45		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 ③(黒崎)			
11:00					●A (杉田)	※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
11:15					●B (鹿島)	
11:30					●E (杉田)	
11:45						
12:00	12:15~13:00 腰痛予防体操 ㉑(提督)	11:55~12:25 スタートエアロ30 ⑰(黒崎)				
12:15						
12:30						
12:45						
13:00						
13:15						
13:30						
13:45						
14:00						
14:05		14:05~14:50 HHJ ⑰(根本)	14:00~15:00 アンチエイジング ③(川勝)			14:00~14:30 アクアダンス (小堀)
14:15						
14:25						
14:30						
14:45						
14:55						
15:00	14:45~15:15 ボール30 ㉑ (片山)					14:45~15:15 アクアサーキット (小堀)
15:15		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)		
15:30						
15:45						
16:00						
16:05						
16:10						
16:15						
16:20						
16:25						
16:30						
16:35						
16:40						
16:45						
16:50						
16:55						
17:00		16:15~16:55 カーディオホッピング 30&トレーニング ㉑ (KENTA)	16:00~16:45 ピラティス45 ⑩(中嶋)	16:05~16:35 ♪ワンポイント (鹿島)		
17:15						
17:30		17:15~18:00 寝たまんまヨガ45 ㉔(植田)				
17:45						
18:00						
18:15						
18:30						
18:45						
19:00						
19:15						
19:30						
19:45						
20:00						
20:15						
20:30						
20:45						
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						