

# アスレティックジム・プール 6月プログラムスケジュール

2022年6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 (梅川)		
30			ミドルエア45 ① (山下(聡))				
45			10:45~11:30				
11:00			11:20~12:05	10:45~11:30	11:00~12:00		
15			スタートエア45	初級	● E (田口)		
30			①(深作)	⑧(上野)			
45						11:30~12:30	●リフレッシュ
12:00					12:00~13:00		アクア
15					●スイム& ウォーク		(渋谷)
30			12:25~12:55	12:25~13:10	(梅川)		
45			スタートSTEP30	ペーシクロ-45			
13:00			①(片山)	⑬(深作)	13:05~13:25		
15					♪プライベート	←(田口)	
30			13:25~14:05		13:30~14:00		
45			ZUMBA40		♪ワンポイント		14:00~14:30
14:00			①(深作)		(田口)		ダンス&シェイプ
15							(渋谷)
30							14:45~15:15
45					15:00~15:20		アクアダンス
15:00			15:00~15:45		♪プライベート		(渋谷)
15			アロマヨガ45		(毛利)		
30			⑭(鏡木)		15:30~16:00		
45					スイムレッスン		
16:00					(毛利)		16:00~18:30
15			16:15~16:45				♪ワッツ
30			ホテイクササイズ				(天野)
45			⑰(吉岡)				※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
17:00							
15							
30							
45							
18:00			18:40~19:00				
15			コアトレ ⑭				
30			(山下(直))				
45			19:20~20:05	19:10~19:55	19:00~20:00		
19:00			Taebo®45	ヨガ45 ⑮	● C		
15			⑰(YOSHIKO)	(山下(直))	(毛利)		
30							
45							
20:00				20:15~20:45	20:00~21:00		
15				Sintex®	● E・S		
30				眠れる身体づくり	(鹿島)		
45				⑮(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
					10:00~11:00	10:00~11:00	
				10:15~11:15	● A ● B (梅川) (田口)		
			10:25~11:10	ピラティス			
			ミドルエア45	(前田)			11:00~11:30
			⑰(田澤)	③			アクアシェイプ
					11:00~12:00		(浅井)
			11:30~12:15	11:35~12:05	● C		
			パレト ⑭	ペーシクSTEP30	(梅川)		
			(前田)	⑬(田澤)			
					12:00~13:00		12:00~13:00
					● E・S		●スイム& ウォーク
					(梅川)		(毛利)
			13:05~13:35		13:00~13:30		
			シンプルエア40		スイムレッスン	←(田口)	
			⑰(NOYURI)		13:35~14:05		
					♪ワンポイント		14:00~14:30
			13:55~14:35		(田口)		ビューティーウォーク
			オリジナル				(渡辺)
			ダンス40 ⑰				14:45~15:15
			(NOYURI)	14:45~15:30			アクアダンス
			14:55~15:40	ヨガ45 ⑮			(渡辺)
			ZUMBA45 ⑰	(中嶋)	15:25~15:55		
			(Midori)		クロールフォーム		
					(鹿島)		
			16:00~18:20	16:00~17:00			16:00~18:30
			セサミこ	B.B.W			♪ワッツ
			くらぶ	(渡辺)			(天野)
			②	③			※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
			17:30~18:00	17:20~19:15			
			ヒップ&コア	セサミこ			
			⑱(提箸)	くらぶ			
				②	18:30~19:00		
					♪ワンポイント		
					(鹿島)		
							19:00~19:30
							ゆったりアクア
							(上村)
			19:00~19:45				
			コアコントロール				
			⑭(渡辺)				
			20:05~20:50				
			ヨガ45 ⑭		20:30~21:00		
			(齊藤)		スイムレッスン		
					(鹿島)		

		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			
			⑭(YOSHIKO)	ピラティス			30
				(前田)			45
			11:20~11:50		11:00~12:00		11:00
			Sintex®	③	● B (梅川)		15
			股関節&体幹				
			⑭(YOSHIKO)			11:30~12:30	●らくらく
							シェイプ
							45
			12:15~12:45	11:50~12:35	12:00~13:00		12:00
			ペーシクSTEP30	ペーシクロ-45	● C		アクア
			⑰(片山)	⑬(前田)	(田口)		(新沼)
							15
							30
							45
							13:00~13:45
							♪ハイドロ
							コンディショニング
							(山本)
			13:30~14:15				15
			骨盤スリム	13:40~14:40			45
			⑭(上野)	アンチエイジング			14:00~14:30
				(川勝)			③
							14:45~15:15
							30
							45
			14:55~15:40				15:00
			ZUMBA45		15:30~16:00		15
			⑰(川勝)		スイムレッスン		30
					(鹿島)		45
			16:00~16:30	16:00~18:30	16:05~16:35		16:00
			リズムミック ⑰	セサミこ	♪ワンポイント		15
			(内島)	くらぶ	(鹿島)		30
				②			45
							17:00
							15
							30
							45
							18:00
							15
							30
							45
					18:30~19:30		19:00
					● A・B		15
					(鹿島)		30
			19:20~19:40				19:30~20:00
			きつトレ20 ⑭				アクアダンス
			(KENTA)				(新沼)
							45
			20:00~20:45	20:20~21:05	20:00~21:00		20:00
			カーディオ	ピラティス45	● E・S		15
			ホッピング45	⑮(中嶋)	(杉田)		30
			⑰(KENTA)				45
							21:00
							15
							30
							45

【注意事項】

- ③ はアスレ登録制有料プログラムとなります。
- 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)
- ♪ 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)
- 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。

- 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。
- 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。
- 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。
- 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ります。詳しくは館内掲示をご覧ください。

- 人数制限がござります。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。
- Bスタジオ開放の時間帯がござります。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 6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	プール	アクア
9:30						
45						
10:00			10:00~11:00			
15			● C (田口)			
30						
45	10:15~10:45 はじめて気功 ⑰(弘澤)	10:30~12:00				11:00~11:30
11:00	11:00~11:45 ヨガ45 ㉑ (森)	11:05~11:50 はじめて太極拳 ⑰(弘澤)	スタジオ 開放	11:00~12:00		アクアダンス (山下(聡))
15			● A (田口)			
30						
45						
12:00						12:00~13:00
15						● スイム & ウォーク (田口)
30						
45						
13:00			13:00~14:00			
15			● E・S (杉田)			
30						
45	13:20~14:05 ミドルSTEP45 ⑰(仲田)					14:00~14:30
14:00		14:00~14:45 ヘルヴィスワーク ⑱(上野)				アクアダンス (毛利)
15						14:45~15:15
30	14:25~15:10 ヨガ45 ㉒ (hitomi)		15:00~15:20			アクアシェイプ (毛利)
45			トプライベート (杉田)			
15:00			15:25~15:55			
15			スイムレッスン (杉田)			
30	15:30~16:15 Taebob45 ⑰(YOSHIKO)					16:00~18:30
45						♪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
16:00						
15						
30	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㉓ (川勝)				
45						
17:00						
15						
30						
45						
18:00						
15						
30						
45						
19:00						
15		19:10~19:50 JAZZダンス40 ⑰(渥美)				
30			20:00~20:30			
45			トワンポイント (杉田)			
20:00		20:10~20:50 コアトレーニング &ストレッチ ㉔(渥美)	20:35~21:05 スイムレッスン (杉田)			
15						
30						
45						
21:00						
15						
30						
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		
45	9:50~10:20 パーソナル30 ⑰(黒崎)		● S (森岡)		
10:00			10:30~11:30		
15			● E (森岡)		
30	10:40~11:20 ZUMBA40 ⑰(橋本)		11:30~12:30		
45			● C (森岡)		
11:00			12:30~13:30	12:30~13:30	
15	11:40~12:10 ミドル30 ⑰(山下(聡))	12:25~13:10 ミドルSTEP30& トレーニング ⑬	● A (杉田)	● B (鹿島)	13:30~14:00
30					アクアダンス (山下(聡))
45					
12:00					
15					
30					
45					
13:00					
15					
30					
45					
14:00					
15					
30	14:20~15:05 ソフトヨガ ㉑ (齊藤)	13:45~14:30 オリジナル ダンス45 ⑬ (渡辺)	13:35~13:55 トプライベート (鹿島)		
45					
15:00					15:00~16:00
15					♪ハイドロ トーン60 (浅井)
30					
45					
16:00					
15					
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					

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		9:30
45			● E (森岡)		45
10:00	9:50~10:35 ヨガ45 ㉑ (山下(直))	9:45~10:30 スタートSTEP45 ⑰(小口)			10:00
15			10:30~11:30		15
30			● S (森岡)		30
45			11:30~12:30		45
11:00		10:50~11:35 ミルエアロ45 ⑰(NOYURI)	10:45~11:45 背骨コンディショニング (黒崎) ③		11:00
15			12:00~12:30		15
30			● C (杉田)		30
45			12:30~13:30		45
12:00			● A・B (杉田)		12:00
15	12:15~13:00 腰痛予防体操 ㉑(提督)	12:00~12:30 スタートエアロ30 ⑰(黒崎)	スタジオ 開放		15
30					30
45					45
13:00					13:00
15					15
30					30
45					45
14:00					14:00
15					15
30					30
45					45
15:00					15:00
15					15
30					30
45					45
16:00					16:00
15					15
30					30
45					45
17:00					17:00
15					15
30					30
45					45
18:00					18:00
15					15
30					30
45					45
19:00					19:00
15					15
30					30
45					45
20:00					20:00
15					15
30					30
45					45
21:00					21:00
15					15
30					30
45					45