

# アスレティックジム・プール 10月～プログラムスケジュール表

2023.11.21～

| 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<br>(田口)        |       |                 |
| 30    |        | ミドルロー45②④   |             |                    |       |                 |
| 45    |        | (山下(聡))     |             |                    |       |                 |
| 11:00 |        |             | 10:45～11:30 | 11:00～12:00        |       |                 |
| 15    |        | 11:20～12:05 | ハローヨガ45     | ● S<br>(梅川)        |       |                 |
| 30    |        | スタートエアロ45   | ⑩(上野)       |                    |       | 11:30～12:30     |
| 45    |        | ②④(深作)      | 11:50～12:35 |                    |       | ●リフレッシュ         |
| 12:00 |        |             | Figure8     | 12:00～13:00        |       | アクア             |
| 15    |        | 12:20～13:05 | ⑩⑧(TAKAKO)  | ● スイム＆ウォーク<br>(梅川) |       | (渋谷)            |
| 30    |        | ベーシックロー45   |             |                    |       |                 |
| 45    |        | ②④(深作)      |             |                    |       |                 |
| 13:00 |        |             |             | 13:05～13:35        | ←(田口) |                 |
| 15    |        | 13:20～14:00 |             | スイムレッスン            |       |                 |
| 30    |        | ZUMBA40     |             | 13:40～14:10        |       |                 |
| 45    |        | ②④(深作)      |             | ♪ワンポイント            |       | 14:00～14:30     |
| 14:00 |        |             |             | (田口)               |       | ダンス&シェイプ        |
| 15    |        | 14:15～14:45 |             |                    |       | (渋谷)            |
| 30    |        | スタートSTEP30  |             |                    |       | 14:45～15:15     |
| 45    |        | ②⑩(片山)      |             |                    |       | アクアダンス          |
| 15:00 |        | 15:00～15:45 |             |                    |       | (渋谷)            |
| 15    |        | アロマヨガ45     |             | 15:30～16:00        |       |                 |
| 30    |        | ②⑥(錦木)      | 15:30～16:30 | スイムレッスン            |       |                 |
| 45    |        |             | ハレエ&ジャズ     | (毛利)               |       |                 |
| 16:00 |        |             | (紫)         | 16:05～16:35        |       | 16:00～18:30     |
| 15    |        | 16:15～16:45 | ③           | ♪ワンポイント            |       | ♪ワッツ            |
| 30    |        | ボディエクササイズ   |             | (毛利)               |       | (天野)            |
| 45    |        | ②④(吉岡)      |             |                    |       | ※予約者がいる場合のみ実施   |
| 17:00 |        |             |             |                    |       | ※スペースの1/3を使用します |
| 15    |        |             |             |                    |       |                 |
| 30    |        |             | 18:40～19:00 |                    |       |                 |
| 45    |        |             | コアトレ ⑩⑨     |                    |       |                 |
| 19:00 |        |             | (山下(直))     |                    |       |                 |
| 15    |        | 19:15～20:00 | 19:15～20:00 | 19:30～20:30        |       |                 |
| 30    |        | Taebo®45    | ヨガ45 ⑩⑨     |                    |       |                 |
| 45    |        | ②④(YOSHIKO) | (山下(直))     |                    |       |                 |
| 20:00 |        |             | 20:15～20:45 | ● C<br>(毛利)        |       |                 |
| 15    |        |             | Sintex®     |                    |       |                 |
| 30    |        | 20:25～21:10 | 眠れる身体づくり    |                    |       |                 |
| 45    |        | オリジナルダンス45  | ⑩⑨(YOSHIKO) |                    |       |                 |
| 21:00 |        | ②④(渥美)      |             |                    |       |                 |
| 15    |        |             |             |                    |       |                 |
| 30    |        |             |             |                    |       |                 |
| 45    |        |             |             |                    |       |                 |

| 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   |     |                 |
|        |             | 10:15～11:15 | ● B<br>(田口)   |     |                 |
|        | 10:30～11:15 | ピラティス       |               |     |                 |
|        | ミドルエアロ45    | (前田)        |               |     |                 |
|        | ②④(小畑)      | ③           | 11:00～12:00   |     | 11:00～11:45     |
|        |             |             |               |     | アクア45           |
|        | 11:30～12:15 | 11:30～12:15 | ● C<br>(梅川)   |     | (浅井)            |
|        | パレト ②⑥      | ベーシックSTEP45 |               |     |                 |
|        | (前田)        | ⑬⑬(小畑)      |               |     |                 |
|        |             |             | 12:00～13:00   |     | 12:00～13:00     |
|        |             |             | ● A<br>(梅川)   |     | ●スイム＆ウォーク       |
|        |             |             |               |     | (毛利)            |
|        |             |             |               |     |                 |
|        |             | 13:00～13:30 | 13:00～14:00   |     |                 |
|        |             | リズムミック ⑩⑧   |               |     |                 |
|        |             | (滝澤)        |               |     |                 |
|        | 13:50～14:35 |             | ● E<br>(毛利)   |     | 14:00～14:30     |
|        | シンプルエアロ45   |             |               |     |                 |
|        | (石黒)        |             |               |     |                 |
|        |             | 14:45～15:30 |               |     | ビューティーウォーク      |
|        | 14:55～15:40 | ヨガ45 ⑩⑨     |               |     | (渡辺)            |
|        | ランダンス ②④    | (中嶋)        |               |     | 14:45～15:15     |
|        | (石黒)        |             |               |     | アクアダンス          |
|        |             |             |               |     | (渡辺)            |
|        | 16:00～18:20 | 16:00～17:00 |               |     | 16:00～18:30     |
|        | セサミっこくらぶ    | B.B.W       |               |     | ♪ワッツ            |
|        |             | (渡辺)        |               |     | (天野)            |
|        |             | ③           |               |     | ※予約者がいる場合のみ実施   |
|        |             | 17:20～19:15 |               |     | ※スペースの1/3を使用します |
|        |             | セサミっこくらぶ    |               |     |                 |
|        |             | ②           |               |     |                 |
|        | 19:00～19:45 |             | 19:30～19:50   |     | 19:00～19:30     |
|        | コアコントロール    |             |               |     | ゆったりアクア         |
|        | ②⑥(渡辺)      |             |               |     | (上村)            |
|        |             |             | ♪プライベート       |     |                 |
|        |             |             | (鹿島)          |     |                 |
|        | 20:05～20:50 | 20:05～20:50 | 20:00～21:00   |     |                 |
|        | ZUMBA45     | ヨガ45 ⑩⑨     |               |     |                 |
|        | ②④(橋本)      | (齊藤)        |               |     |                 |
|        |             |             | ● E・S<br>(鹿島) |     |                 |
|        |             |             |               |     |                 |
|        |             |             |               |     |                 |

| 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 | 10:15～11:15 | ● E<br>(田口) |       | 15              |
|        | ウェーブストレッチ   | ピラティス       |             |       | 30              |
|        | ②⑥(YOSHIKO) | (前田)        |             |       | 45              |
|        |             | ③           | 11:00～12:00 |       | 11:00           |
|        | 11:15～12:00 |             | ● B<br>(梅川) |       | 15              |
|        | Sintex®     | 11:30～12:15 |             |       | 30              |
|        | 股関節&体幹      | ベーシックロー45   |             |       | ●らくらくシェイプ       |
|        | ②⑥(YOSHIKO) | ⑩⑧(前田)      | 12:00～13:00 |       | アクア             |
|        | 12:20～12:50 |             |             |       | (新沼)            |
|        | ベーシックSTEP30 |             |             |       | 15              |
|        | ②⑩(片山)      |             | ● C<br>(梅川) |       | 30              |
|        |             |             |             |       | 45              |
|        |             |             |             |       |                 |
|        |             | 13:15～14:00 | 13:05～13:35 | ←(毛利) | 13:00           |
|        |             | 肩こり予防体操     | スイムレッスン     |       | 15              |
|        | 13:30～14:15 | ⑩⑨(小暮)      | 13:40～14:10 |       | 30              |
|        | 骨盤スリム       |             | ♪ワンポイント     |       | 45              |
|        | ②⑥(上野)      |             | (毛利)        |       | 14:00～14:30     |
|        |             | 14:30～15:15 |             |       | ハイドロヘルアクア       |
|        |             | アロマヨガ45     |             |       | (山本)            |
|        |             | ⑩⑨(Chie)    |             |       | 14:45～15:15     |
|        | 14:55～15:40 |             |             |       | 30              |
|        | ZUMBA45     |             | 15:30～16:00 |       | アクアダンス          |
|        | ②④(川勝)      |             | クロールフォーム    |       | (山本)            |
|        |             |             | (古宮)        |       | 45              |
|        | 16:00～16:30 | 16:00～18:30 | 16:05～16:35 |       | 15:00           |
|        | スタートエアロ30   | セサミっこくらぶ    | ♪ワンポイント     |       | 15              |
|        | ②④(滝澤)      |             | (古宮)        |       | 30              |
|        |             |             |             |       | ●予約者がいる場合のみ実施   |
|        |             | ②           |             |       | ※スペースの1/3を使用します |
|        |             |             |             |       | 17:00           |
|        |             |             |             |       | 15              |
|        |             |             |             |       | 30              |
|        |             |             |             |       | 45              |
|        |             |             |             |       | 18:00           |
|        |             |             |             |       | 15              |
|        | 18:40～19:00 |             | 18:30～19:30 |       | 30              |
|        | Figure8     |             |             |       | 45              |
|        | ②④(TAKAKO)  |             |             |       | ● A・B           |
|        | 19:15～20:00 |             | (毛利)        |       | 19:30～20:00     |
|        | ZUMBA45     | 19:40～20:00 |             |       | 15              |
|        | ②④(TAKAKO)  | きつトレ20 ⑩⑨   |             |       | アクアダンス          |
|        |             | (KENTA)     |             |       | (新沼)            |
|        |             |             |             |       | 30              |
|        | 20:15～21:00 | 20:20～21:05 | 20:30～21:00 |       | 20:00           |
|        | カーディオ       | ピラティス45     |             |       | 15              |
|        | ボクシング45     | ⑩⑨(中嶋)      |             |       | 30              |
|        | ②④(KENTA)   |             | スイムレッスン     |       | 45              |
|        |             |             | (古宮)        |       |                 |
|        |             |             |             |       | 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、アクアビクスプールおよび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。

- 人数制限がございます。⑩:18名 ⑨:19名 ②⑩20名 ②⑪:21名 ②④:24名 ②⑤:25名 ②⑥:26名  
プログラム開始10分前よりチェックインとなります。  
Queenaxプログラム:5名 Queenax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 10月～プログラムスケジュール表

|                         | 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<br>45              |                                                          |                                            |                                           |                                |     |                                                                 |
| 10:00<br>15<br>30<br>45 |                                                          | 10:15～10:45<br>はじめて気功<br>㉔(弘澤)             | 10:30～12:00<br>スタジオ<br>開放                 | 10:00～11:00<br>● C<br>(毛利)     |     |                                                                 |
| 11:00<br>15<br>30<br>45 | 11:00～11:45<br>ヨガ45 ㉔<br>(森)                             | 11:00～11:45<br>はじめて太極拳<br>㉔(弘澤)            |                                           | 11:00～12:00<br>● A<br>(田口)     |     |                                                                 |
| 12:00<br>15<br>30<br>45 |                                                          | 12:15～13:00<br>ミドルSTEP45<br>㉔(仲田)          | 12:30～13:00<br>リズムミック ㉔                   |                                |     | 12:00～13:00<br>●スイム &<br>ウォーク<br>(田口)                           |
| 13:00<br>15<br>30<br>45 |                                                          | 13:15～14:00<br>JAZZダンス45<br>㉔(紫)           | (山崎)<br>13:15～14:00<br>ヨガ45 ㉔<br>(hitomi) | 13:00～14:00<br>● S<br>(鹿島)     |     |                                                                 |
| 14:00<br>15<br>30<br>45 |                                                          | 14:15～15:00<br>ヘルヴィスワーク<br>㉔(上野)           | 14:15～14:45<br>ダンストレーニング<br>㉔(紫)          |                                |     | 14:30～15:15<br>アクア45<br>(毛利)                                    |
| 15:00<br>15<br>30<br>45 |                                                          | 15:30～16:15<br>Taebo®45<br>㉔(YOSHIKO)      |                                           | 15:30～16:00<br>スイムレッスン<br>(鹿島) |     |                                                                 |
| 16:00<br>15<br>30<br>45 | 日替わりで様々なセルフケアをご紹介します<br>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<br>身体<br>メンテナンス㉔<br>(川勝)       | 16:00～19:00<br>セサミっこ<br>くらぶ<br><br>㉔      | 16:05～16:35<br>♪ワンポイント<br>(鹿島) |     | 16:00～18:30<br>♪ワッツ<br>(天野)<br>※予約者がいる場合のみ実施<br>※スペースの1/3を使用します |
| 18:00<br>15<br>30<br>45 |                                                          |                                            |                                           |                                |     |                                                                 |
| 19:00<br>15<br>30<br>45 |                                                          | 19:10～19:55<br>JAZZダンス45<br>㉔(渥美)          |                                           | 19:30～19:50<br>♪プライベート<br>(古宮) |     |                                                                 |
| 20:00<br>15<br>30<br>45 |                                                          | 20:10～20:50<br>コアトレーニング<br>&ストレッチ<br>㉔(渥美) |                                           | 20:00～21:00<br>● E・S<br>(古宮)   |     |                                                                 |
| 21:00<br>15<br>30<br>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                                   |
|                                |        | 9:45～10:15<br>ベーシックロー30<br>㉔(黒崎)            |                                         | 9:30～10:30<br>● E<br>(森岡)    |     |                                       |
|                                |        | 10:30～11:15<br>ZUMBA45<br>㉔(橋本)             |                                         | 10:30～11:30<br>● S<br>(森岡)   |     |                                       |
|                                |        | 11:30～12:15<br>N.Y.Style<br>Yoga<br>㉔(nao)  |                                         | 11:30～12:30<br>● C<br>(森岡)   |     |                                       |
|                                |        | 12:30～13:15<br>ホール de<br>コンディショニング<br>㉔(仲田) |                                         | 12:30～13:30<br>● A・B<br>(鹿島) |     |                                       |
|                                |        | 13:30～14:15<br>ミドルエアロ45<br>㉔(仲田)            | 13:45～14:30<br>オリジナル<br>ダンス45 ㉔<br>(渡辺) |                              |     | 14:00～14:30<br>アクアダンス<br>(浅井)         |
| 14:20～15:05<br>ソフトヨガ ㉔<br>(齊藤) |        | 14:45～15:30<br>コアコントロール<br>㉔(渡辺)            |                                         |                              |     |                                       |
|                                |        | 15:45～16:15<br>Poleからだリセット<br>㉔(山崎)         |                                         |                              |     | 15:00～16:00<br>♪ハイドロ<br>トーン60<br>(浅井) |
|                                |        |                                             |                                         |                              |     |                                       |
|                                |        |                                             |                                         | 17:30～18:30<br>● A・B<br>(鹿島) |     |                                       |
|                                |        | 18:45～19:15<br>ボディシェイプ ㉔<br>(小暮)            |                                         | 18:30～19:30<br>● C<br>(古宮)   |     |                                       |
|                                |        | 19:30～20:15<br>ヨガ45 ㉔<br>(hitomi)           |                                         | 19:30～20:30<br>● E・S<br>(古宮) |     |                                       |
|                                |        |                                             |                                         |                              |     |                                       |
|                                |        |                                             |                                         |                              |     |                                       |

|                                | 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<br>45                     |                                   |                                             |                                         | 9:30～10:30<br>● S<br>(森岡)      |     |                                                                 | 9:30<br>45              |
| 10:00<br>15<br>30<br>45        | 9:50～10:35<br>ヨガ45 ㉔<br>(山下(直))   | 9:45～10:30<br>ミドルエアロ45<br>㉔(NOYURI)         |                                         |                                |     |                                                                 | 10:00<br>15<br>30<br>45 |
| 11:00<br>15<br>30<br>45        |                                   | 10:45～11:30<br>スタートSTEP45<br>㉔(秋谷)          | 10:45～11:45<br>背骨コンディショニング<br>(黒崎)<br>㉔ | 10:30～11:30<br>● E<br>(森岡)     |     |                                                                 | 11:00<br>15<br>30<br>45 |
| 12:00<br>15<br>30<br>45        |                                   |                                             |                                         | 11:30～12:30<br>● C<br>(鹿島)     |     |                                                                 | 12:00<br>15<br>30<br>45 |
| 12:15～13:00<br>腰痛予防体操<br>㉔(提箸) | 12:00～12:45<br>スタートエアロ45<br>㉔(黒崎) | 12:00～13:30<br>スタジオ<br>開放                   |                                         | 12:30～13:30<br>● A・B<br>(古宮)   |     |                                                                 | 13:00<br>15<br>30<br>45 |
|                                |                                   | 13:00～13:45<br>美bodyメソッド<br>㉔(川勝)           |                                         |                                |     |                                                                 | 14:00<br>15<br>30<br>45 |
|                                |                                   | 14:05～14:50<br>HHJ<br>㉔(根本)                 | 14:00～15:00<br>アンチエイジング<br>(川勝)<br>㉔    |                                |     | アクアダンス<br>(小堀)                                                  | 14:00<br>15<br>30<br>45 |
| 14:45～15:15<br>ホール30 ㉔<br>(片山) |                                   |                                             |                                         |                                |     | 14:45～15:15<br>アクアサーキット<br>(小堀)                                 | 15:00<br>15<br>30<br>45 |
|                                | 15:10～15:55<br>ミドルエアロ45<br>㉔(畑川)  |                                             |                                         | 15:30～16:00<br>スイムレッスン<br>(古宮) |     |                                                                 | 16:00<br>15<br>30<br>45 |
|                                |                                   | 16:00～16:45<br>ピラティス45<br>㉔(中嶋)             |                                         | 16:05～16:25<br>♪プライベート<br>(鹿島) |     | 16:00～18:30<br>♪ワッツ<br>(天野)<br>※予約者がいる場合のみ実施<br>※スペースの1/3を使用します | 17:00<br>15<br>30<br>45 |
|                                |                                   | 16:15～17:00<br>カーディオ<br>ホッピング45<br>㉔(KENTA) |                                         |                                |     |                                                                 | 18:00<br>15<br>30<br>45 |
|                                |                                   | 17:15～18:00<br>アロマヨガ45<br>㉔(mika)           |                                         |                                |     |                                                                 | 19:00<br>15             |