

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表

2023.1.1～

		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					● C (田口)		
30		10:15～11:00 ミドル45②④ (山下(聡))					
45			10:45～11:30 パワーヨガ45 初級				
11:00					11:00～12:00		
15					● S (梅川)		
30		11:20～12:05 スタートエア45 ②④(深作)		⑩(上野)			11:30～12:30 ●リフレッシュ
45			11:50～12:35 Figure8 ⑩(TAKAKO)				
12:00					12:00～13:00		アクア (渋谷)
15					● スイム& ウォーク (梅川)		
30		12:20～13:05 パーソナル45 ②④(深作)					
45							
13:00					13:05～13:35 スイムレッスン ←(田口)		
15					←(田口)		
30		13:20～14:00 ZUMBA40 ②④(深作)		13:40～14:10 ♪ワンポイント			
45							14:00～14:30
14:00					(田口)		ダンス&シェイプ (渋谷)
15							14:45～15:15
30		14:15～14:45 スタートSTEP30 ②⑩(山崎)					アクアダンス (渋谷)
45							
15:00					15:30～16:00		
15		15:00～15:45 アロマヨガ45 ②⑥(楠木)			スイムレッスン (毛利)		
30			15:30～16:30 ハレエ&ジャズ (紫)				
45			③				
16:00					16:05～16:35 ♪ワンポイント (毛利)		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		16:15～16:45 ボディエクササイズ ②④(吉岡)					
30							
45							
17:00							
15							
30							
45							
18:00							
15							
30							
45				18:40～19:00 コアトレ ⑩ (山下(直))			
19:00							
15		19:15～20:00 Taebo®45 ②④(YOSHIKO)		19:15～20:00 ヨガ45 ⑩ (山下(直))			
30					● C (毛利)		
45				19:30～20:30			
20:00				20:15～20:45 Sintex®			
15							
30		20:25～21:10 オリジナルダンス45 ②④(渥美)		眠れる身体づくり ⑩(YOSHIKO)			
45							
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					10:00～11:00		
15				10:15～11:15 ピラティス (前田)	● B (田口)		
30		10:30～11:15 ミドルエア45 ②④(小畑)		③			
45							
11:00					11:00～12:00		11:00～11:45 アクア45 (浅井)
15					● C (梅川)		
30		11:30～12:15 ハレト ②⑥ (前田)		11:30～12:15 パーソナルSTEP45 ⑩⑬(小畑)			
45							
12:00					12:00～13:00		12:00～13:00 ●スイム& ウォーク (毛利)
15					● A (梅川)		
30				13:00～13:30 リズムミック ⑩ (滝澤)			
45							
13:00					13:00～14:00		● E (毛利)
15					● E (毛利)		
30		13:50～14:35 シングルエア45 (石黒)					14:00～14:30
45				14:45～15:30 ヨガ45 ⑩ (中嶋)			
14:00							ビューティーウォーク (渡辺)
15							14:45～15:15
30							アクアダンス (渡辺)
45							
15:00					14:55～15:40 ランダンス ②④ (石黒)		
15					16:00～17:00 B.B.W (渡辺) ③		
30							
45							
16:00					16:00～18:20 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
15					セサミっこ くらぶ ②		
30							
45							
17:00							
15							
30							
45							
18:00							
15							
30							
45							
19:00							
15							
30		19:00～19:45 コアコントロール ②⑥(渡辺)					
45							
20:00							
15							
30		20:05～20:50 ZUMBA45 ②④(橋本)		20:05～20:50 ヨガ45 ⑩ (齊藤)			
45					● E・S (鹿島)		
21:00							
15							
30							
45							

		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					10:00～11:00		10:00	
15					● E (田口)		15	
30		10:15～11:00 ウェーブストレッチ ②⑥(YOSHIKO)		10:15～11:15 ピラティス (前田)				30
45				③				45
11:00					11:00～12:00		11:00	
15					● B (梅川)		11:30～12:30 ●らくらく シェイプ (新沼)	
30		11:15～12:00 Sintex® 股関節&体幹 ②⑥(YOSHIKO)		11:30～12:15 パーソナル45 ⑩(前田)				
45								
12:00					12:00～13:00		12:00	
15					● C (梅川)		15	
30		12:20～13:05 パーソナルSTEP45 ②⑩(中村)						30
45								45
13:00					13:05～13:35 スイムレッスン ←(毛利)		13:00	
15					←(毛利)		15	
30		13:30～14:15 骨盤スリム ②⑥(上野)		13:15～14:00 肩こり予防体操 ⑩(小暮)			13:40～14:10 ♪ワンポイント	30
45								45
14:00					(毛利)		14:00～14:30 ハイドロヘルアクア (山本)	
15							15	
30							14:45～15:15	
45							アクアダンス (山本)	
15:00					14:55～15:40 ZUMBA45 ②④(川勝)		15:00	
15					14:30～15:15 アロマヨガ45 ⑩(Chie)		15	
30							15:30～16:00 クロールフォーム (古宮)	30
45								45
16:00					16:00～16:30 スタートエア30 ②④(滝澤)		16:00	
15					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								
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	

【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。

- 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。

- 9 人数制限がございます。⑩:18名 ⑪:19名 ⑫:20名 ⑬:21名 ⑭:24名 ⑮:25名 ⑯:26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。
- 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。

