

アスレティックジム・プール 7月～プログラムスケジュール表

2024.7.1～

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	10:15～11:00		● C (梅川)			
30	ミドルエア45 ^㉔ (山下(聡))					
45	10:45～11:30					
11:00		骨盤リセットヨガ	11:00～12:00			
15	11:20～12:05	⑲(上野)	● S (梅川)		11:30～12:30	
30	Figure8				●機能改善	
45	㉔(TAKAKO)				エクササイズ	(渋谷)
12:00			12:00～13:00			
15	12:20～13:05		● スイム&ウォーク			
30	UBOUND		(田口)			
45	⑲(緑川)	12:30～13:00				
13:00		(毛利)	13:05～13:35			
15	13:20～14:00		スイムレッスン	←(田口)		
30	ZUMBA40		13:40～14:10			
45	㉔(山崎)		♪ワンポイント		14:00～14:30	
14:00			(田口)			
15	14:15～14:45				ダンス&シェイプ	
30	スタートSTEP30	14:30～15:15			(渋谷)	
45	㉔(山崎)	バレエ(パー)			14:45～15:15	
15:00	15:00～15:45	⑨(紫)			アクアダンス	
15	アロマヨガ45				(渋谷)	
30	㉔(鶴木)	15:30～16:30	スイムレッスン			
45		ALL JAZZ	(毛利)			
16:00		③(紫)	16:05～16:35		16:00～18:30	
15	16:15～16:45		♪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	
18:00						
15						
30						
45		18:40～19:00				
19:00		コアトレ ⑲				
15		(山下(直))				
30	19:15～20:00	19:15～20:00				
45	Taebo ^㉔ 45	ヨガ45 ⑲(山下(直))	19:30～20:30			
20:00			● C			
15		20:15～20:45	(長谷川)			
30		Sintex ^㉔				
45		眠れる身体づくり				
21:00						
15	20:25～21:10					
30	UBOUND	⑲(YOSHIKO)				
45	⑲(岡村)					

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		
		10:15～11:15	● B (梅川)		
	10:30～11:15	ピラティス			
	ミドルエア45	(前田)			
	㉔(小畑)	③	11:00～12:00		11:00～11:45
					アクア45
					(浅井)
	11:30～12:15	11:30～12:15	● C		
	パレト ^㉔	パーソナルSTEP45	(梅川)		
	(前田)	⑬(小畑)			
			12:00～13:00		
			● A		
			(古宮)		
	12:55～13:40	13:00～13:30	13:00～14:00		
	シンプルエアロ	リスミック ⑱	● E (長谷川)		
	㉔(高原)	(小暮)			
					14:00～14:30
	13:55～14:40				ビューティーウォーク
	JAZZダンス				(渡辺)
	㉔(渥美)				14:45～15:15
					アクアダンス
		14:45～15:30			(渡辺)
	15:00～15:30	ヨガ45 ⑲			
	ボディシェイプ	(中嶋)			
	㉔(小暮)				
	16:00～18:30	16:00～17:00	16:00～16:20		16:00～18:30
	セサミっこ	B.B.W	♪プライベート		♪ワッツ
		(渡辺)	(古宮)		(天野)
		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
		17:20～19:20			
		セサミっこ			
		くらぶ			
		②			
	19:00～19:45		19:20～19:50		19:00～19:30
	コアコントロール		♪ワンポイント		ゆったりアクア
	㉔(渡辺)		(鹿島)		(上村)
	20:05～20:50	20:05～20:50	20:00～21:00		
	ZUMBA45	Group	● E・S		
	㉔(橋本)	Centergy45		(鹿島)	
		⑭(齋藤)			

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			
	10:15～11:00	10:15～11:15	● S (田口)			
	ウェーブストレッチ	ピラティス				
	㉔(YOSHIKO)	(前田)				
		③	11:00～12:00		11:00	
					11:30～12:30	
	11:15～12:00		● B (田口)		リズム	
	Sintex ^㉔	11:30～12:15			●らくらく	45
	股関節&体幹	パレト ^㉔			アクア	12:00
	㉔(YOSHIKO)	(前田)			(新沼)	
	12:20～13:05		● C		15	
	パーソナルSTEP45		(毛利)		30	
	㉔(中村)				45	
			13:05～13:35		13:00	
			スイムレッスン	←(毛利)	15	
		13:15～13:45			30	
	13:30～14:15	Group Centergy	13:40～14:10		45	
	骨盤スリム	⑭(滝澤)	♪ワンポイント	14:00～14:30		
	㉔(上野)		(毛利)		カラダ調整アクア	
					(小堀)	
		14:30～15:15			14:45～15:15	
		アロマヨガ45			30	
		⑲(Chie)			45	
					アクアダンス	
	14:55～15:40				(小堀)	
	ZUMBA45				15:00	
	㉔(川勝)				15	
			15:30～16:00		30	
			スイムレッスン		45	
			(長谷川)			
	16:00～16:30	16:00～18:30			16:00～18:30	
	スタートエアロ30	セサミっこ			♪ワッツ	
	㉔(滝澤)				(天野)	
					※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	
					30	
					45	
			18:30～19:30			
			● A・B			
			(長谷川)		19:00	
	19:15～20:00	19:40～20:00			15	
	ZUMBA45	きつトレ20 ⑲			30	
	㉔(秋谷)	(KENTA)			45	
					アクアダンス	
					(新沼)	
					20:00	
					15	
	20:15～21:00	20:20～21:05	20:30～21:00			
	スマッシュ	ピラティス45	スイムレッスン			
	ホクシング45	⑲(中嶋)	(古宮)			
	㉔(KENTA)					
					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。⑨:9名 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。
- 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 7月～プログラムスケジュール表

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						
30	10:15~10:45	10:15~11:15	● C (田口)			
45	はじめて気功 ⑭(弘澤)	エンジョイダンス (NOYURI)				
11:00	11:00~11:45	11:00~11:45				
15	ヨガ45 ㉑	はじめて太極拳	● A (田口)			
30	(森)	⑭(弘澤)				
45						
12:00						12:00~13:00
15						● スイム& ウォーク
30	12:15~13:00					(毛利)
45	ミドルSTEP45	12:30~13:00				
	⑳(高原)	リスミック ⑩				
13:00		(滝澤)	13:00~14:00			
15						
30	13:15~14:00	13:15~14:00	● E (田口)			
45	JAZZダンス ⑭(紫)	ヨガ45 ⑩ (hitomi)				14:00~14:30
14:00						ダンス&シェイプ (毛利)
15						14:45~15:15
30	14:15~15:00	14:15~14:45				アクアダンス (毛利)
45	ヘルウイワーク	ダンストレーニング				
	⑭(上野)	⑩(紫)				
15:00						
15			15:30~16:00			
30			スイムレッスン			
45	15:30~16:15		(鹿島)			
	Taebo ㉔45					
16:00	⑭(YOSHIKO)	16:00~19:00	16:05~16:35			16:00~18:30
15			トワンポイント			トワッツ (天野)
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	(鹿島)			※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
45		身体 メンテナンス ㉔				
17:00		(川勝)				
15						
30		セサミック くらぶ				
45		②				
18:00						
15						
30						
45						
19:00						
15			19:20~19:50			
30	19:10~19:55	19:20~20:05	トワンポイント			
45	JAZZダンス ⑭(渥美)	Group Centergy45	(古宮)			
20:00		⑭(齋藤)	20:00~21:00			
15						
30	20:10~20:50		● E・S (古宮)			
45	コアトレーニング &ストレッチ					
21:00						
15						
30	⑭(渥美)					
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
			9:30~10:30		
	9:45~10:15		● S (森岡)		
	パーソナルロー30				
	⑭(黒崎)				
	10:30~11:15		● E (森岡)		
	ZUMBA45				
	⑭(橋本)				
	11:30~12:15		● C (森岡)		
	N.Y.Style				
	Yoga				
	⑭(nao)				
	12:30~13:15		● B (鹿島)		
	リンパストレッチ				
	⑭(畑川)				
	13:30~14:15	13:45~14:30	● A (古宮)		14:00~14:30
	ミドルロー45	オリジナル			アクアダンス
	⑭(畑川)	ダンス45 ⑩		(浅井)	
		(渡辺)			
	14:45~15:30				
	コアコントロール				15:00~16:00
	⑭(渡辺)				♪ハイドロ トーン60
					(浅井)
	15:45~16:25				
	Poleからだリセット				
	⑭(山崎)				
			17:30~18:30		
			● A・B (古宮)		
			18:30~19:30		
	18:45~19:15		● C (長谷川)		
	ボディシェイプ				
	⑭(小暮)				
	19:30~20:15		● E・S (長谷川)		
	Group Centergy45				
	⑭(hitomi)				

日					
多目的707	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア
			9:30~10:30		9:30
					45
9:50~10:35	9:45~10:30		● E (森岡)		10:00
ヨガ45 ㉑	ミドルエアロ45				
(山下(直))	⑭(NOYURI)				
			10:30~11:30		30
	10:45~11:30	10:45~11:45	● S (森岡)		45
	スタートSTEP45	背骨コンディショニング			
	⑭(秋谷)	③			15
			11:30~12:30		30
			● C (古宮)		45
	12:00~12:45	12:00~13:30			15
12:15~13:00	スタートエアロ45	スタジオ 開放	● A (鹿島)		30
腰痛予防体操	⑭(黒崎)				
⑭(関川)					
	13:00~13:45		● B (長谷川)		13:00
	美bodyメソッド				15
	⑭(川勝)			30	
				45	
			13:30~14:30		14:00~14:30
			● B (長谷川)		アクアダンス (荒川)
	14:05~14:50	14:00~15:00			14:00
	ZUMBA45	アンチエイジング		15	
	⑭(山崎)	(川勝)		30	
		③		45	
14:45~15:15					アクアサーキット (荒川)
ボール30 ㉑					15:00
(熊谷)					15
	15:10~15:55		15:30~16:00		30
	ミドルエアロ45		スイムレッスン		45
	⑭(畑川)		(長谷川)		
		16:00~16:45	16:05~16:35		16:00~18:30
		ピラティス45	トワンポイント		トワッツ (天野)
	16:15~17:00	⑩(中嶋)	(古宮)		※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
	スマッシュ ホッピング45				
	⑭(KENTA)				17:00
					15
	17:15~18:00				30
	アロマヨガ45				45
	⑭(mika)				18:00
					15
					30
					45
					19:00