

アスレティックジム・プール 31周年プログラムスケジュール表

7/25(木)						
多目的フロア	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 15 30 45	10:15~11:00 ウェーブストレッチ ⑫(YOSHIKO)	10:15~11:15 ピラティス (前田) ③	● S (田口)			
11:00 15 30 45	11:15~12:00 Sintex 股関節&体幹 ⑫(YOSHIKO)	11:30~12:15 バレトン⑭ (前田)	● B (田口)			● 11:30~12:30 リズム アクア (新沼)
12:00 15 30 45	12:20~13:05 ベジックSTEP45 ⑩(中村)		● C (毛利)			
13:00 15 30 45	13:30~14:15 骨盤スリム ⑫(上野)	13:15~13:45 Group Centergy ⑭(滝澤)	13:05~13:35 スイムレッスン (毛利)	13:40~14:10 ♪ワンポイント (毛利)		14:00~14:30 カラダ調整アクア (小堀)
14:00 15 30 45	14:30~15:15 ヨガ・ピラティス ⑭(Chie)			格闘系アクア パンチ&キックで 水を激しく動かしましょう!		14:45~15:15 アクアフィット (小堀)
15:00 15 30 45	14:55~15:40 ZUMBA45 ⑭(川勝)		15:30~16:00 スイムレッスン (長谷川)			
16:00 15 30 45	16:00~16:30 スタートエアロ30 ⑭(滝澤)					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
17:00 15 30 45						
18:00 15 30 45						
19:00 15 30 45	19:15~20:00 ZUMBA45 ⑭(秋谷)	19:40~20:00 きつトレ20⑭ (KENTA)	● A・B (長谷川)			19:30~20:00 ウェーブアクア (新沼)
20:00 15 30 45	20:15~21:00 スマッシュ ホッピング45 ⑭(KENTA)	20:20~21:05 ピラティス45 ⑭(中嶋)		20:30~21:00 スイムレッスン (古宮)		
21:00 15 30 45						

7/26(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
	10:15~10:45 カンフー体操 ⑭(弘澤)	10:15~11:15 エンジョイダンス (NOYURI) ③	● C (田口)		
11:00~11:45 骨盤底筋 トレーニングヨガ ⑭(森)	11:00~11:45 48式太極拳 ⑭(弘澤)		● A (田口)		
	12:15~13:00 ミドルSTEP45 ⑩(高原)	12:30~13:00 リズムミック⑭ (滝澤)			12:00~13:00 ● スイム& ウォーク (毛利)
	13:15~14:00 JAZZダンス ⑭(紫)	13:15~14:00 Group Centergy45 ⑭(hitomi)	● E (田口)		14:00~14:30 ダンス&シェイプ (毛利)
	14:15~15:00 ヘルヴィスワーク ⑭(上野)	14:15~14:45 ダンストレーニング ⑭(紫)			14:45~15:15 ダンスダンスアクア (毛利)
	15:30~16:15 Taebo®45 ⑭(YOSHIKO)		15:30~16:00 スイムレッスン (鹿島)		
	16:35~17:20 身体 メンテナンス⑭ (川勝)				
	19:10~19:55 JAZZダンス ⑭(渥美)	19:20~20:05 Group Centergy45 ⑭(齋藤)	19:20~19:50 ♪ワンポイント (古宮)		
	20:10~20:50 コアトレーニング &ストレッチ ⑭(渥美)		● E・S (古宮)		

7/27(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 ベジックロー30 ⑭(黒崎)		● S (森岡)		
	10:30~11:15 ZUMBA45 ⑭(橋本)		● E (森岡)		
	11:30~12:15 music flow yoga ⑭(nao)		● C (森岡)		
	12:30~13:15 リンパストレッチ ⑭(畑川)		● B (鹿島)		
	13:30~14:15 ミドルロー45 ⑭(畑川)	13:45~14:30 オリジナル ダンス45⑭ (渡辺)	● A (古宮)		14:00~14:30 ヌードルダンス (浅井)
	14:45~15:30 コアコントロール ⑭(渡辺)				15:00~16:00 ♪ハイドロ トーン60 (浅井)
	15:45~16:25 Poleからだりセット ⑭(山崎)				
	18:45~19:15 サーキットTR ⑭(小暮)		● A・B (古宮)		
	19:30~20:15 Group Centergy45 ⑭(hitomi)		● C (長谷川)		
			● E・S (長谷川)		

- 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。

- 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。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。
- 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。

アスレティックジム・プール 31周年プログラムスケジュール表

7/28(日)						
多目的フロア	スタジオA	スタジオB	プール	プール	プール	アクア
9:30			9:30~10:30			
9:45	ヨカ45 ㉑ (山下(直))	ミドルエア045 ㉔(NOYURI)	● E (森岡)			
10:00			● S (森岡)			
10:15			● C (古宮)			
10:30			● A (鹿島)			
10:45			● B (長谷川)			
11:00						
11:15						
11:30						
11:45						
12:00						
12:15						
12:30						
12:45						
13:00						
13:15						
13:30						
13:45						
14:00						
14:15						
14:30						
14:45						
15:00						
15:15						
15:30						
15:45						
16:00						
16:15						
16:30						
16:45						
17:00						
17:15						
17:30						
17:45						
18:00						
18:15						
18:30						
18:45						
19:00						
19:15						

7/30(火)						
多目的フロア	スタジオA	スタジオB	プール	プール	プール	アクア
9:30						
10:15	10:15~11:00 ミドルロー45㉔ (山下(聡))	10:45~11:30 美脚ヨガ ㉑(上野)	11:20~12:05 Figure8 ㉔(TAKAKO)	12:20~13:05 UBOUND ㉑(緑川)	12:30~13:00 リズムック ㉑(毛利)	13:05~13:35 スイムレッスン 13:40~14:10 ♪ワンポイント (田口)
11:20						
12:20						
13:20						
14:15						
15:00						
16:15						
18:40						
19:15						
20:25						

7/31(水)						
多目的フロア	スタジオA	スタジオB	プール	プール	プール	アクア
9:30						
10:15						
10:30	10:30~11:15 ミドルエア045 ㉔(小畑)	10:15~11:15 ピラティス (前田) ㉓	11:30~12:15 ハレトン ㉔(前田)	11:30~12:15 ミドルSTEP45 ㉓(小畑)	12:00~13:00 モデルターン 練習会 (古宮)	11:00~11:45 バドルシェイプアップ (浅井)
12:55						
13:55						
15:00						
16:00						
16:30						
19:00						
20:05						

【予約制】
定員:5名
対象者:50mを1分30秒で泳げる方
目標:50m×30本
料金:¥500(税込)
受付開始:7/23(火)
予約受付:プールフロント
体力・代謝アップ間違いなし!
自分のペースを把握するのも大切!

初めての方にも簡単に
行えます!ボールなどを使
いシンプルな動きです。

昭和懐かしメロディーで楽し
く動きましょう♪
ロケずむ事間違いない!

【予約制】
定員:各コース4名
対象者:4種目25m泳げる方
料金:¥500(税込)
受付開始:7/24(水)
予約受付:プールフロント
4種目つなぎのターンを練習し、
最後に個人メドレーを泳ぎましょ
う♪

夏の暑さを超える
ラテンの熱い曲で盛
り上がりましょう♪

【予約制】
定員:各コース4名
対象者:クロール・背泳ぎ・平泳
ぎ25m泳げる方
料金:¥500(税込)
受付開始:7/24(水)
予約受付:プールフロント
スタートから浮き上がりまでを練習
しましょう♪

前後左右の移動や
回転を取り入れて全
身の筋肉を動かして
いきます!

1種目追加して
行います!

普段より
手の動きを
増やします♪

ヨガアサナと
ピラティスメソッドの
要素を含めた動きを
行います。

循環力を高める
動きを行います。

本日は膝痛
です。
ソフトジムと
ボールを
使用します!

筋力トレーニングの要素
を取り入れていきます!

水の力を利用し
全身をほぐしてい
きます!

本日限定
コリオ♪

本日限定♪

新入社員
スタジオ
デビュー!
エレメント
15分(動きの
説明)行いま
す!

内容は
お楽しみに♪

本日限定
コラボ
レッスン♪