

アスレティックジム・プール 8月～プログラムスケジュール表

2024.8.1～

| | | 火 | | | | |
|-------|--|--------|--|--|---------------------------------|---|
| | | 多目的フロア | スタジオA | スタジオB | プール | アクア |
| 10:00 | | | | | 10:00～11:00 | |
| 15 | | | 10:15～11:00 ミドルロー45②④ (山下(聡)) | | ● C (梅川) | |
| 30 | | | | 10:45～11:30 骨盤リセットヨガ ⑩(上野) | | |
| 45 | | | | | | |
| 11:00 | | | 11:20～12:05 Figure8 ②④(TAKAKO) | | ● S (梅川) | 11:30～12:30 ●機能改善 エクササイズ (渋谷) |
| 15 | | | | | | |
| 30 | | | 12:20～13:05 UBOUND ⑩(緑川) | 12:30～13:00 リスミック ⑩ | ● スイム& ウォーク (田口) | |
| 45 | | | | | | |
| 12:00 | | | | | 12:00～13:00 | |
| 15 | | | 13:20～14:00 ZUMBA40 ②④(山崎) | (毛利) | 13:05～13:35 スイムレッスン ←(田口) | |
| 30 | | | | | 13:40～14:10 トワンポイント | |
| 45 | | | | | | 14:00～14:30 |
| 14:00 | | | 14:15～14:45 スタートSTEP30 ⑩(山崎) | 14:30～15:15 バレエ(バー) ⑨(紫) | (田口) | ダンス&シェイプ (渋谷) |
| 15 | | | | | | 14:45～15:15 |
| 30 | | | 15:00～15:45 アロマヨガ45 ②⑥(錦木) | 15:30～16:30 ALL JAZZ (毛利) | 15:30～16:00 スイムレッスン (毛利) | 14:00～14:30 アクアダンス (渋谷) |
| 45 | | | | | | |
| 16:00 | | | 16:15～16:45 ボディエクササイズ ②④(吉岡) | (紫) ③ | 16:05～16:35 トワンポイント (毛利) | 16:00～18:30 トワッツ (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 | | | | 18:40～19:00 コアトレ ⑩ (mika) | | |
| 15 | | | 19:15～20:00 Taebo®45 ②④(YOSHIKO) | 19:15～20:00 ヨガ45 ⑩ (mika) | 19:30～20:30 ● C (長谷川) | |
| 30 | | | | | | |
| 45 | | | 20:25～21:10 UBOUND ⑩(岡村) | 20:15～20:45 Sintex® 眠れる身体づくり ⑩(YOSHIKO) | | |
| 20:00 | | | | | | |
| 15 | | | | | | |
| 30 | | | | | | |
| 45 | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | |
| 15 | | | | | | |
| 30 | | | | | | |
| 45 | | | | | | |

| | | 水 | | | | |
|-------|--|--------|-----------------------------------|---|--------------------------------|---|
| | | 多目的フロア | スタジオA | スタジオB | プール | アクア |
| 10:00 | | | | | 10:00～11:00 | |
| 15 | | | | 10:15～11:15 ピラティス (前田) ③ | ● B (梅川) | |
| 30 | | | 10:30～11:15 ミドルエアロ45 ②④(小畑) | | | |
| 45 | | | | | | |
| 11:00 | | | 11:30～12:15 パレト ②⑥ (前田) | 11:30～12:15 ベリックSTEP45 ⑬(小畑) | ● C (梅川) | 11:00～11:45 アクア45 (浅井) |
| 15 | | | | | | |
| 30 | | | | 12:30～13:00 リスミック ⑩ | ● A (古宮) | |
| 45 | | | | | | |
| 12:00 | | | | | 12:00～13:00 | |
| 15 | | | 12:55～13:40 シンプルエアロ ②④(高原) | (小暮) | 13:00～14:00 ● E (長谷川) | |
| 30 | | | | | | |
| 45 | | | 13:55～14:40 JAZZダンス ②④(渥美) | 14:45～15:30 ヨガ45 ⑩ (中嶋) | | 14:00～14:30 ビューティーウォーク (渡辺) |
| 14:00 | | | | | | 14:45～15:15 |
| 15:00 | | | 15:00～15:30 ボディシェイプ ②⑥(小暮) | | | 14:00～14:30 アクアダンス (渡辺) |
| 15 | | | | | | |
| 30 | | | | 16:00～17:00 B.B.W (渡辺) ③ | 16:00～16:20 トプライベート (古宮) | 16:00～18:30 トワッツ (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 |
| 45 | | | | | | |
| 17:00 | | | | 17:20～19:20 セサミック くらぶ ② | | |
| 18:00 | | | | | | |
| 15 | | | | | | |
| 30 | | | | | | |
| 45 | | | | | | |
| 19:00 | | | 19:00～19:45 コアコントロール ②⑥(渡辺) | 19:30～20:00 トワンポイント (鹿島) | 19:20～19:50 | 19:00～19:30 ゆつたりアクア (上村) |
| 15 | | | | | | |
| 30 | | | 20:00～20:45 HHJ ②④(根本) | ⑭(齋藤) 20:15～21:00 Group Centergy45 | 20:00～21:00 ● E・S (鹿島) | |
| 45 | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | |
| 15 | | | | | | |
| 30 | | | | | | |
| 45 | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | |
| 15 | | | | | | |
| 30 | | | | | | |
| 45 | | | | | | |

| | | 木 | | | | |
|-------|--|--------|---|---|---------------------------------|---|
| | | 多目的フロア | スタジオA | スタジオB | プール | アクア |
| 10:00 | | | | | 10:00～11:00 | |
| 15 | | | 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) ③ | ● S (田口) | |
| 30 | | | | | | |
| 45 | | | | | | |
| 11:00 | | | 11:15～12:00 Sintex® 股関節&体幹 ②⑥(YOSHIKO) | 11:30～12:15 パレトン⑩ (前田) | ● B (田口) | 11:30～12:30 ●らくらく リズム アクア (新沼) |
| 15 | | | | | | |
| 30 | | | 12:15～13:00 ベリックSTEP45 ②⑥(中村) | | ● C (毛利) | |
| 45 | | | | | | |
| 12:00 | | | | | 12:00～13:00 | |
| 15 | | | 13:15～14:00 骨盤スリム ②⑥(上野) | 13:15～14:00 Group Centergy45 ⑭(齋藤) | 13:05～13:35 スイムレッスン ←(毛利) | |
| 30 | | | | | 13:40～14:10 トワンポイント (毛利) | 14:00～14:30 カラダ調整アクア (小堀) |
| 45 | | | 14:15～15:00 ZUMBA45 ②④(川勝) | 14:30～15:15 アロマヨガ45 ⑩(Chie) | | 14:45～15:15 アクアダンス (小堀) |
| 14:00 | | | | | | |
| 15:00 | | | 15:15～15:45 RADICAL POWER ⑩(鈴木) | | 15:30～16:00 スイムレッスン (長谷川) | |
| 15 | | | | | | |
| 30 | | | | | | |
| 45 | | | | | | |
| 16:00 | | | | 16:00～18:30 セサミック くらぶ ② | | 16:00～18:30 トワッツ (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 | | | 19:15～20:00 ZUMBA45 ②④(秋谷) | 19:40～20:00 きつれ20 ⑩ (KENTA) | ● A・B (長谷川) | 19:30～20:00 アクアダンス (新沼) |
| 15 | | | | | | |
| 30 | | | 20:15～21:00 スマッシュ ホクシング45 ②④(KENTA) | 20:20～21:05 ピラティス45 ⑩(中嶋) | 20:30～21:00 スイムレッスン (古宮) | |
| 45 | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | |
| 15 | | | | | | |
| 30 | | | | | | |
| 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。

- 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 8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 | ● | | | |
| 45 | はじめて気功 ⑳(弘澤) | エンジョイダンス (NOYURI) | | C (田口) | | |
| 11:00 | 11:00~11:45 | 11:00~11:45 | | | | |
| 15 | ヨガ45 ㉑ (森) | はじめて太極拳 ⑳(弘澤) | ● | | | |
| 30 | | | | A (田口) | | |
| 45 | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | 12:00~13:00 |
| 15 | | 12:15~13:00 | | | | ●スイム& ウォーク |
| 30 | | ミドルSTEP45 | | | | (毛利) |
| 45 | | ⑳(高原) | | | | |
| 13:00 | | | | | | |
| 15 | | | | | | |
| 30 | 13:15~14:00 | 13:15~14:00 | ● | | | |
| 45 | JAZZダンス ㉑(紫) | ヨガ45 ㉑ (hitomi) | | E (田口) | | |
| 14:00 | | | | | | 14:00~14:30 |
| 15 | | 14:15~15:00 | | | | ダンス&シェイブ (毛利) |
| 30 | | ペルガイワーク | | | | 14:45~15:15 |
| 45 | | ⑳(上野) | | | | アクアダンス (毛利) |
| 15:00 | | | | | | |
| 15 | | | | | | 15:30~16:00 |
| 30 | | | | | | スイムレッスン (鹿島) |
| 45 | | 15:30~16:15 | | | | |
| 16:00 | | | | | | |
| 15 | | | | | | 16:00~18:30 |
| 30 | | | | | | ♪ワッツ (天野) |
| 45 | | | | | | ※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 | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | |
| 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 |
| 9:30~10:30 | | | | | |
| 9:45~10:15 | | | | | |
| ペーシックロー30 | | | | | |
| ㉑(黒崎) | | | | | |
| 10:30~11:15 | | | | | |
| ZUMBA45 | | | | | |
| ㉑(橋本) | | | | | |
| 11:30~12:15 | | | | | |
| N.Y.Style | | | | | |
| Yoga | | | | | |
| ㉑(nao) | | | | | |
| 12:30~13:15 | | | | | |
| リンパストレッチ | | | | | |
| ㉑(畑川) | | | | | |
| 13:30~14:15 | | | | | |
| ミドルロー45 | | | | | |
| ㉑(畑川) | | | | | |
| 13:45~14:30 | | | | | |
| オリジナル | | | | | |
| ダンス45 ㉑ | | | | | |
| (渡辺) | | | | | |
| 14:45~15:30 | | | | | |
| コアコントロール | | | | | |
| ㉑(渡辺) | | | | | |
| 15:45~16:25 | | | | | |
| Poleからだリセット | | | | | |
| ㉑(山崎) | | | | | |
| 17:30~18:30 | | | | | |
| ● | | | | | |
| A・B (古宮) | | | | | |
| 18:30~19:30 | | | | | |
| ● | | | | | |
| C (長谷川) | | | | | |
| 19:30~20:30 | | | | | |
| ● | | | | | |
| E・S (長谷川) | | | | | |
| 18:45~19:15 | | | | | |
| ボディシェイブ | | | | | |
| ㉑(小暮) | | | | | |
| 19:30~20:15 | | | | | |
| Group | | | | | |
| Centergy45 | | | | | |
| ㉑(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 | | | | | |
| 10:00 | | | | | |
| 15 | | | | | |
| 30 | | | | | |
| 45 | | | | | |
| 11:00 | | | | | |
| 15 | | | | | |
| 30 | | | | | |
| 45 | | | | | |
| 12:00 | | | | | |
| 15 | | | | | |
| 30 | | | | | |
| 45 | | | | | |
| 12:15~13:00 | | | | | |
| 腰痛予防体操 | | | | | |
| ㉑(関川) | | | | | |
| 13:00~13:45 | | | | | |
| 美bodyメソッド | | | | | |
| ㉑(川勝) | | | | | |
| 14:05~14:50 | | | | | |
| 週替わり | | | | | |
| レッスン | | | | | |
| 14:00~15:00 | | | | | |
| アンチエイジング | | | | | |
| (川勝) | | | | | |
| 14:45~15:15 | | | | | |
| ホール30 ㉑ | | | | | |
| (熊谷) | | | | | |
| 15:10~15:55 | | | | | |
| ミドルエアロ45 | | | | | |
| ㉑(畑川) | | | | | |
| 16:00~16:45 | | | | | |
| ピラティス45 | | | | | |
| ㉑(中嶋) | | | | | |
| 16:15~17:00 | | | | | |
| スマッシュ | | | | | |
| ボクシング45 | | | | | |
| ㉑(KENTA) | | | | | |
| 17:15~18:00 | | | | | |
| アロマヨガ45 | | | | | |
| ㉑(mika) | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 16:00 | | | | | |
| 15 | | | | | |
| 30 | | | | | |
| 45 | | | | | |
| 17:00 | | | | | |
| 15 | | | | | |
| 30 | | | | | |
| 45 | | | | | |
| 18:00 | | | | | |
| 15 | | | | | |
| 30 | | | | | |
| 45 | | | | | |
| 19:00 | | | | | |
| 15 | | | | | |

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

週替わりで
レッスン内容
が変更いたし
ます。
詳細は館内
掲示をご覧ください。