

アスレティックジム・プール 4月～プログラムスケジュール表

		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	10:15~11:00	● C (梅川)		
30			骨盤リセットヨガ	Figure8			
45			㉔(上野)	⑱(TAKAKO)			
11:00					11:00~12:00		
15			11:20~12:05		● S (梅川)		
30			Figure8				
45			㉔(TAKAKO)				
12:00					12:00~13:00		
15			12:20~13:05		● スイム& ウォーク (田口)		
30			UBOUND	12:30~13:00			
45			⑲(緑川)	リスミック ⑱			
13:00					13:05~13:35		
15			13:20~14:00		←(田口)		
30			ZUMBA40	スイムレッスン			
45			㉔(山崎)	13:40~14:10			
14:00					14:00~14:30		
15			14:15~14:45		(田口)		
30			スタートSTEP30				
45			㉔(山崎)	14:30~15:15			
15:00			15:00~15:45				
15			ジャイロキネシス		15:30~16:00		
30			㉔(島村)	15:30~16:30			
45				ALL JAZZ			
16:00					16:05~16:35		
15			16:15~16:45		♪ワンポイント (毛利)		
30			ボディエクササイズ				
45			㉔(吉岡)				
17:00							
15					※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							
18:00					18:30~19:30		
15					● B (橋本)		
30			19:15~20:00	19:15~20:00			
45			マーシャルファイト	ヨカ45 ⑲			
19:00					19:30~20:30		
15			19:15~20:00		● C (長谷川)		
30			㉔(YOSHIKO)	ヨカ45 ⑲			
45				(Caori.)			
20:00							
15					● E・S (鹿島)		
30			20:25~21:10	眠れる身体づくり			
45			UBOUND	⑲(YOSHIKO)			
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	● B (梅川)		
30			10:30~11:15	ピラティス			
45			ミルエア45	③(前田)			
11:00					11:00~12:00		
15			11:30~12:15		● C (梅川)		
30			パレト ㉔	11:30~12:15			
45			(前田)	パーソナルSTEP45			
12:00					12:00~13:00		
15					● A (毛利)		
30				12:30~13:00			
45				チェア ⑱			
13:00					13:00~14:00		
15			13:15~14:00		● E (橋本)		
30			Group				
45			Centergy45				
14:00							
15			14:15~15:00		ビューティーウォーク (渡辺)		
30			JAZZダンス				
45			㉔(渥美)	14:45~15:30			
15:00							
15			15:15~15:45		ヨカ45 ⑲ (中嶋)		
30			ボディシェイプ				
45			㉔(鈴木)				
16:00					16:00~17:00		
15			16:00~18:30		16:00~18:30		
30			セサミこ	16:00~17:00			
45			くらぶ	B.B.W			
17:00					17:20~19:20		
15					セサミこ くらぶ ②		
30							
45							
18:00							
15							
30							
45							
19:00					19:00~19:45		
15					19:00~19:30		
30			19:15~20:00	B.B.C			
45			㉔(YOSHIKO)	㉔(渡辺)			
20:00					19:30~20:00		
15					19:30~20:00		
30							
45							
20:00					20:00~21:00		
15					● E・S (鹿島)		
30			20:05~20:50	⑭(齋藤)			
45			ヒップホップ	20:10~20:55			
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			10:15~11:00	10:15~11:15	● S (田口)		15
30			ウェーブストレッチ	ピラティス			
45			㉔(YOSHIKO)	③(前田)			
11:00					11:00~12:00		11:00
15			11:15~12:00		● B (田口)		15
30			Sintex	11:30~12:15			
45			㉔(YOSHIKO)	パレト ⑲			
12:00					12:00~13:00		12:00
15			12:20~13:05		● C (毛利)		15
30			パーソナルSTEP45				
45			㉔(小池)				
13:00					13:05~13:35		13:00
15			13:20~14:05		←(毛利)		15
30			骨盤スリム	13:40~14:10			
45			㉔(上野)	♪ワンポイント			
14:00							14:00
15			14:20~14:50		(毛利)		カラダ調整アクア (小堀)
30			RADICAL POWER	14:15~15:00			
45			⑰(鈴木)	アロマヨガ45			
15:00			15:05~15:50				15:00
15			セルフ骨格調整		15:30~16:00		15
30			㉔(nao)				
45							
16:00					16:00~18:30		16:00
15					セサミこ くらぶ ②		15
30							
45							
17:00							17:00
15					※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
30							
45							
18:00					18:30~19:30		18:00
15					● A (長谷川)		15
30							
45							
19:00					19:00~19:30		19:00
15					ゆったりアクア (上村)		15
30			19:15~20:00	B.B.C			
45			㉔(YOSHIKO)	㉔(渡辺)			
20:00					19:30~20:00		20:00
15					19:30~20:00		15
30							
45							
20:00					20:00~21:00		20:00
15					● E・S (鹿島)		15
30			20:05~20:50	⑭(齋藤)			
45			ヒップホップ	20:10~20:55			
21:00							21:00
15							15
30							30
45							45

【注意事項】

- 1 ③ はアスレ登録制有料プログラムとなります。
- 2 ● 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)
- 3 ♪ 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)
- 4 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。

アスレティックジム・プール 4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						
9:45						
10:00			10:00~11:00			
10:15	10:15~11:00 太極拳 (24)(弘澤)	10:15~10:45 ピラティス30 (26)(mika)	10:15~11:15 エンジョイダンス (NOYURI) (3)	● C (田口)		
11:00		11:00~11:45 ヨガ45 (26) (森)		● A (田口)		
12:00		12:15~13:00 ミドルSTEP45 (20)(畑川)	12:30~13:00 リスミック (18) (山崎)			12:00~13:00 ● スイム & ウォーク (橋本)
13:00		13:15~14:00 JAZZダンス (24)(紫)	13:15~14:00 ヨガ45 (19) (hitomi)	● E (田口)		
14:00		14:15~15:00 ヘルヴィスワーク (26)(上野)	14:15~14:45 ダンストレーニング (18)(紫)			
15:00		15:30~16:15 FIGHT DO (20)(緑川)		15:30~16:00 スイムレッスン (橋本)		
16:00		16:35~17:20 身体 メンテナンス (26) (川勝)	16:00~19:00 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
17:00	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					
18:00						
19:00		19:20~20:05 JAZZダンス (24)(渥美)	19:20~20:05 Group Centergy45 (14)(齋藤)	19:30~19:50 ♪プライベート (鹿島)		
20:00			20:20~21:00 コアトレーニング &ストレッチ (19)(渥美)	● E・S (鹿島)		
21:00						

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			● S (森岡)		
10:00~10:45	10:10~10:55 ZUMBA GOLD45 (24)(橋本)	10:00~10:45 N.Y.Style Yoga (19)(nao)	● E (森岡)		
11:00~11:45	11:10~11:55 ZUMBA45 (24)(橋本)	11:00~11:45 セルフ骨格調整 (19)(nao)	● C (森岡)		
12:00~13:00		12:00~13:00 骨格調整 (nao) (3)	● B (長谷川)		
12:30~13:15	12:30~13:15 リンパストレッチ (26)(畑川)		● A (長谷川)		
13:30~14:15	13:30~14:15 ヘーシックエアロ (24)(畑川)	13:30~14:30 コアコントロール (渡辺) (3)	● A (長谷川)		14:00~14:30 アクアシェイプ (浅井)
14:45~15:30	14:45~15:30 Flow exercise (26)(渡辺)				15:00~16:00 ♪ハイドロ トーン60 (浅井)
15:45~16:25	15:45~16:25 Poleからだリセット (25)(山崎)				
17:00~17:20			♪プライベート (毛利)		
17:30~18:30			● A・B (毛利)		
18:30~19:30	18:45~19:15 ボディシェイプ (26)(仲山)		● C (毛利)		
19:30~20:00	19:30~20:00 Group Centergy (20)(hitomi)		● E・S (長谷川)		
20:15~21:00	20:15~21:00 Group Centergy45 (20)(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		9:30~10:30 エアロマニア (NOYURI) (3)	● E (森岡)		9:30
9:45~10:30	9:45~10:30 ヨガ45 (26) (山下(直))				45
10:00					10:00
10:30~11:30	10:45~11:30 スタートSTEP45 (20)(秋谷)	10:45~11:45 背骨コンディショニング (黒崎) (3)	● S (森岡)		15
11:00					45
11:30~12:30			● C (鹿島)		15
12:00	12:00~12:45 スタートエアロ45 (24)()	12:00~12:45 腰痛予防体操 (19)(関川)	● A (鹿島)		45
12:30~13:30			● B (長谷川)		15
13:00	13:00~13:45 美bodyメソッド (26)(川勝)				45
13:30~14:30	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) (3)	● B (長谷川)		15
14:00~14:30					45
14:45~15:15					30
15:00					45
15:10~15:55	15:10~15:55 ミドルエアロ45 (24)(畑川)	15:15~15:45 身体リセット (19) (熊谷)	15:30~16:00 スイムレッスン (長谷川)		15
16:00		16:00~16:45 ピラティス45 (19)(中嶋)	16:05~16:25 ♪プライベート (長谷川)		45
16:15~17:00	16:15~17:00 スマッシュ ボクシング45 (24)(KENTA)				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
17:15~18:00	17:15~18:00 アロマヨガ45 (26)(mika)				45
18:00					15
19:00					15

担当者が変更
する場
合がござ
います。
詳細は館
内掲示を
ご覧くだ
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。