

アスレティックジム・プール 6月～プログラムスケジュール表

火						
	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
10:00				10:00～11:00		
15		10:15～11:00 骨盤リセットヨガ ②⑥(上野)	10:15～11:00 Figure8 ⑩(TAKAKO)	● C (梅川)		
30						
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			(毛利)			
13:00		13:20～14:00 ZUMBA40 ②④(山崎)		13:05～13:35 スイムレッスン 13:40～14:10 ♪ワンポイント (田口)		
15						
30		14:15～14:45 スタートSTEP30 ②⑩(山崎)	14:30～15:15 バレエ(バー) ⑫(紫)			14:00～14:30 ダンス&シェイプ (渋谷)
45						14:45～15:15 アクアダンス (渋谷)
15:00		15:00～15:45 ジャイロキネシス ②⑩(島村)	15:30～16:30 ALL JAZZ (紫) ③	15:30～16:00 チャレンジ スイム ←(毛利)		
15						
30		16:15～16:45 ボディエクササイズ ②④(吉岡)		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
45						
17:00						
15						
30						
45						
18:00				18:30～19:30		
15				● B (橋本)		
30		19:15～20:00 マーシャルファイト ②④(YOSHIKO)	19:15～20:00 スローフローヨガ ⑩(Caori.)	19:30～20:30		
45				● C (長谷川)		
20:00			20:15～20:45 Sintex® 眠れる身体づくり ⑩(YOSHIKO)			
15		20:25～21:10 UBOUND ⑩(岡村)				
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	プール	アクア
		10:15～11:15 ピラティス (前田) ③	10:00～11:00	● B (梅川)	
	10:30～11:15 ミルエア45 ②④(小畑)				
			11:00～12:00	● C (梅川)	11:00～11:45 アクア45 (浅井)
	11:30～12:15 パレト ②⑥ (前田)	11:30～12:15 ベーシックSTEP45 ⑬(小畑)			
		12:30～13:00 チェアー ⑩	12:00～13:00	● A (毛利)	
		(鈴木)	13:00～14:00	● E (橋本)	14:00～14:30
	13:15～14:00 Group Centergy45 ②⑩(齋藤)				ビューティーウォーク (渡辺)
	14:15～15:00 JAZZダンス ②④(渥美)	14:45～15:30 ヨガ45 ⑩ (中嶋)			14:45～15:15 アクアダンス (渡辺)
	15:15～15:45 ボディシェイプ ②⑥(鈴木)		15:30～16:00 スイムレッスン ←(毛利)		
	16:00～18:30 セサミっこ くらぶ ②	16:00～17:00 B.B.W (渡辺) ③	16:05～16:25 ♪プライベート (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
		17:20～19:20 セサミっこ くらぶ ②			
	19:00～19:45 B.B.C ②⑥(渡辺)	19:30～20:00 Group Centergy ⑭(齋藤)	19:30～19:50 ♪プライベート (鹿島)		19:00～19:30 ゆったりアクア (上村)
		20:05～20:50 ヒップホップ ②④(HARU)	20:10～20:55 Group Centergy45 ⑭(齋藤)	20:00～21:00	
				● E・S (鹿島)	
	21:05～21:35 RADICAL POWER ⑩(仲山)				

木					
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
	10:15～11:00 ウェーブストレッチ ②⑥(YOSHIKO)	10:15～11:15 ピラティス (前田) ③	10:00～11:00	● S (田口)	10:00
					15
					30
					45
	11:15～12:00 Sintex® 股関節&体幹 ②⑥(YOSHIKO)	11:30～12:15 パレト ⑩ (前田)		● B (田口)	11:30～12:30 ●らくらく リズム アクア (新沼)
	12:20～13:05 ベーシックSTEP45 ②⑩(小池)			● C (毛利)	12:00
					15
					30
					45
	13:20～14:05 骨盤スリム ②⑥(上野)		13:05～13:35 スイムレッスン 13:40～14:10 ♪ワンポイント (毛利)	←(毛利)	13:00
					15
					30
					45
	14:20～14:50 RADICAL POWER ⑩(鈴木)	14:15～15:00 アロマヨガ45 ⑩(鍋木)			14:00～14:30 カラダ調整アクア (小堀)
					15
					30
					45
	15:05～15:50 セルフ骨格調整 ②⑥(nao)		15:30～16:00 チャレンジ スイム ←(長谷川)		15:00
					15
					30
					45
		16:00～18:30 セサミっこ くらぶ ②	16:05～16:35 ♪ワンポイント (長谷川)		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
			18:30～19:30	● A (長谷川)	
					19:00
	19:15～20:00 ZUMBA45 ②④()	19:40～20:00 きつトレ20 ⑩ (KENTA)			19:30～20:00 アクアダンス (井上)
					30
					45
	20:15～21:00 スマッシュ ホッピング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 (長谷川)		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。

- 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。

アスレティックジム・プール 6月～プログラムスケジュール表

	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
9:30 45						
10:00 15 30 45	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)	● 10:00～11:00 C (田口)		
11:00 15 30 45		11:05～11:50 ヨガ45 (26) (森)		● 11:00～12:00 A (田口)		
12:00 15 30 45		12:15～13:00 ミドルSTEP45 (20)(畑川)	12:30～13:00 リズムミック (18)			12:00～13:00 ● スイム & ウォーク (橋本)
13:00 15 30 45		13:15～14:00 JAZZダンス (24)(紫)	13:15～14:00 ヨガ45 (19) (hitomi)	● 13:00～14:00 E (田口)		14:00～14:30 ダンス&シェイプ (中村)
14:00 15 30 45		14:15～15:00 ヘルuaisワーク (26)(上野)	14:15～14:45 ダンストレーニング (18)(紫)			14:45～15:15 アクアダンス (中村)
15:00 15 30 45		15:30～16:15 FIGHT DO (20)(緑川)		15:30～16:00 スイムレッスン (橋本)		
16:00 15 30 45			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 15 30 45						
18:00 15 30 45						
19:00 15 30 45		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 15 30 45			20:20～21:00 コアトレーニング &ストレッチ (19)(渥美)	● 20:00～21:00 E・S (鹿島)		
21:00 15 30 45						

	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
				9:30～10:30 ● S (森岡)		
		10:10～10:55 ZUMBA GOLD45 (24)(橋本)	10:00～10:45 N.Y.Style Yoga (19)(nao)	● 10:30～11:30 E (森岡)		
		11:10～11:55 ZUMBA45 (24)(橋本)	11:00～11:45 セルフ骨格調整 (19)(nao)	● 11:30～12:30 C (森岡)		
		12:30～13:15 リンパストレッチ (26)(畑川)	12:00～13:00 骨格調整 (nao) (3)	● 12:30～13:30 B (長谷川)		
		13:30～14:15 ベーシックエアロ (24)(畑川)	13:30～14:30 コアコントロール (渡辺) (3)	● 13:30～14:30 A (長谷川)		14:00～14:30 シェイプアクア (浅井)
		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 Pole&ストレッチ (25)(山崎)				
				17:00～17:20 ♪プライベート (毛利)		
				● 17:30～18:30 A・B (毛利)		
		18:45～19:15 ボディシェイプ (26)(仲山)		● 18:30～19:30 C (毛利)		
		19:30～20:00 Group Centergy (20)(hitomi)		● 19:30～20:30 E・S (長谷川)		
		20:15～21:00 Group Centergy45 (20)(hitomi)				

	日					
	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
			9:30～10:30 エアロマニア (NOYURI) (3)	9:30～10:30 ● E (森岡)		9:30 45 10:00 15 30 45
		9:45～10:30 ヨガ45 (26) (山下(直))		● 10:30～11:30 S (森岡)		
		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)	● 11:30～12:30 C (鹿島)		11:00 15 30 45
		12:00～12:45 スタートエアロ45 (24)()	12:15～13:00 腰痛予防体操 (19)(関川)	● 12:30～13:30 A (鹿島)		12:00 15 30 45
		13:00～13:45 美bodyメソッド (26)(川勝)		● 13:30～14:30 B (長谷川)		13:00 15 30 45
		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)			14:00～14:30 アクアダンス (荒川)
						14:45～15:15 アクア コンディショニング (荒川)
		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)		15:00 15 30 45
		16:15～17:00 スマッシュ ボクシング45 (24)(KENTA)	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)		16:00 15 30 45
		17:15～18:00 アロマヨガ45 (26)(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
						17:00 15 30 45
						18:00 15 30 45
						19:00 15