

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

		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			11:20~12:05		11:00~12:00		
15			Figure8		● S (梅川)		
30			㉔(TAKAKO)				
45						11:30~12:30	●機能改善
12:00			12:20~13:05		12:00~13:00		エクササイズ
15			UBOUND	12:30~13:00	● スイム&		(渋谷)
30			⑲(緑川)	リズムック	ウォーク		
45				(毛利)	(田口)		
13:00			13:20~14:00		13:05~13:35		
15			ZUMBA40		スイムレッスン		
30			㉔(山崎)		13:40~14:10		
45					♪ワンポイント		14:00~14:30
14:00			14:15~14:45		(田口)		ダンス&シェイプ
15			スタートSTEP30	14:30~15:15			(渋谷)
30			㉔(山崎)	バレエ(バー)			14:45~15:15
45							アクアダンス
15:00			15:00~15:45	⑫(紫)			(渋谷)
15			ジャイロキネシス		15:30~16:00		
30			㉔(島村)	15:30~16:30	チャレンジ		
45				ALL JAZZ	スイム		←(毛利)
16:00			16:15~16:45	③(紫)	16:05~16:35		16:00~18:30
15			ボディエクササイズ		♪ワンポイント		♪ワッツ
30			㉔(吉岡)		(毛利)		(天野)
45							※予約者が
17:00							いる場合
15							のみ実施
30							※スペースの
45							1/3を使用
18:00							します
15					18:30~19:30		
30					● B		
45					(鹿島)		
19:00			19:15~20:00	19:15~20:00	19:30~20:30		
15			マーシャルファイト	スローフローヨガ	● C		
30			㉔(YOSHIKO)	⑲(Caori)	(長谷川)		
45							
20:00				20:15~20:45			
15				Sintex®			
30				眠れる身体づくり			
45			20:25~21:10	⑲(YOSHIKO)			
21:00			UBOUND				
15			⑲(岡村)				
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	(前田)			
11:00			㉔(小畑)	③	11:00~12:00		11:00~11:45
15					● C		アクア45
30			11:30~12:15	11:30~12:15	(梅川)		(浅井)
45			パレト ㉔	パーソナルSTEP45			
12:00			(前田)	⑬(小畑)	12:00~13:00		
15					● A		
30					(毛利)		
45							
13:00			13:15~14:00		13:00~14:00		
15			Group		● E		
30			Centergy45		(橋本)		14:00~14:30
45			㉔(齋藤)				ビューティーウォーク
14:00			14:15~15:00				(渡辺)
15			JAZZダンス	14:45~15:30			14:45~15:15
30			㉔(渥美)	ヨガ45			アクアダンス
45				⑲(中嶋)			(渡辺)
15:00							
15					15:30~16:00		
30					スイムレッスン		←(毛利)
45							
16:00			16:00~18:30	16:00~17:00	16:05~16:25		16:00~18:30
15			セサミこ	B.B.W	♪プライベート		♪ワッツ
30			くらぶ	(渡辺)	(毛利)		(天野)
45			②	③			※予約者が
17:00				17:20~19:20			いる場合
15				セサミこ			のみ実施
30				くらぶ			※スペースの
45				②			1/3を使用
18:00							します
15							
30							
45							
19:00			19:00~19:45		19:30~19:50		19:00~19:30
15			B.B.C		ゆったりアクア		(上村)
30			㉔(渡辺)				
45				19:30~20:00	♪プライベート		
20:00				Group Centergy	(鹿島)		
15				⑭(齋藤)	20:00~21:00		
30				20:05~20:50	● E・S		
45				ヒップホップ	(鹿島)		
21:00				⑲(HARU)			
15				Group			
30				Centergy45			
45				⑭(齋藤)			
21:05~21:35				RADICAL POWER			
15				⑰(仲山)			
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			ウェアストレッチ	ピラティス			
45			㉔(YOSHIKO)	(前田)			
11:00			11:15~12:00		11:00~12:00		11:00
15			Sintex®		● B		11:30~12:30
30			股関節&体幹	11:30~12:15	(田口)		●らくらく
45			㉔(YOSHIKO)	パレト ⑲			リズム
12:00			12:20~13:05	12:30~13:15	12:00~13:00		アクア
15			パーソナルSTEP45	太極拳	● C		(新沼)
30			㉔(山崎)	⑱(弘澤)	(毛利)		
45							
13:00			13:20~14:05		13:05~13:35		13:00
15			骨盤スリム		スイムレッスン		15
30			㉔(上野)		13:40~14:10		30
45				13:45~14:45	♪ワンポイント		45
14:00				骨格調整	(毛利)		カラダ調整アクア
15				(nao)			(小堀)
30				③			14:45~15:15
45							アクアダンス
15:00			15:05~15:50				(小堀)
15			セルフ骨格調整		15:30~16:00		15
30			㉔(nao)		チャレンジ		30
45					スイム		45
16:00				16:00~18:30	16:05~16:35		16:00~18:30
15				セサミこ	♪ワンポイント		♪ワッツ
30				くらぶ	(長谷川)		(天野)
45				②			※予約者が
17:00							いる場合
15							のみ実施
30							※スペースの
45							1/3を使用
18:00							します
15					18:30~19:30		
30					● A		
45					(長谷川)		
19:00			19:15~20:00	19:15~20:00	19:30~20:00		19:00
15			マーシャルファイト	スローフローヨガ	● C		15
30			㉔(YOSHIKO)	⑲(Caori)	(長谷川)		30
45							45
20:00				20:15~20:45			
15				Sintex®			
30				眠れる身体づくり			
45			20:25~21:10	⑲(YOSHIKO)			
21:00			UBOUND				
15			⑲(岡村)				
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。

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	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)			
30						
45						
11:00	11:00~11:45 ヨガ45 ②⑥ (森)		● A (田口)			
15						
30						
45						12:00~13:00 ● スイム & ウォーク (橋本)
12:00	12:15~13:00 ミドルSTEP45 ②⑩(畑川)	12:30~13:00 リスミック ⑩				
15		(井川)				
30	13:15~14:00 JAZZダンス ②④(紫)	13:15~14:00 ヨガ45 ⑩ (hitomi)	● E (田口)			14:00~14:30 ダンス&シェイプ (田澤)
45						
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 ⑩(紫)				14:45~15:15 アクアダンス (田澤)
15						
30	15:15~16:00 FIGHT DO ②⑩(緑川)		15:30~16:00 スイムレッスン (橋本)			
45						
16:00	16:15~17:00 コンディショニング パワーストレッチ ②⑥(緑川)	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
15						
30						
45						
17:00						
15						
30						
45						
18:00						
15						
30						
45						
19:00	19:20~20:05 JAZZダンス ②④(渥美)	19:20~20:05 Group Centergy45 ④(齋藤)	19:30~19:50 ♪プライベート (鹿島)			
15						
30						
45		20:20~21:00 コアトレーニング &ストレッチ ⑩(渥美)	● E・S (鹿島)			
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			● S (森岡)		
10:00~10:45	10:10~10:55 ZUMBA GOLD45 ②④(橋本)	10:00~10:45 N.Y.Style Yoga ⑩⑨(nao)			
10:30~11:30		11:00~11:45 セルフ骨格調整 ⑩⑨(nao)	● E (森岡)		
11:30~12:30	11:10~11:55 ZUMBA45 ②④(橋本)		● C (森岡)		
12:30~13:15	12:30~13:15 リンパストレッチ ②⑥(畑川)		● B (長谷川)		
13:30~14:15	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	● A (長谷川)		14:00~14:30 シェイプアクア (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&ストレッチ ②⑤(関川)				
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 ②⑩(hitomi)		● E・S (長谷川)		
20:15~21:00	20:15~21:00 Group Centergy45 ②⑩(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		9:30~10:30 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
10:30~11:30		10:45~11:45 スタートSTEP45 ②⑩(秋谷)	● S (森岡)		10:00
10:45~11:30		12:00~12:45 スタートエアロ45 ②④()	● C (鹿島)		15
11:30~12:30		12:15~13:00 腰痛予防体操 ⑩⑨(関川)	● A (鹿島)		30
12:00~12:45			● B (長谷川)		45
13:00~13:45	13:00~13:45 美bodyメソッド ②⑥(川勝)	14:00~15:00 アンチエイジング (川勝) ③			12:00
14:05~14:50	14:05~14:50 週替わり レッスン				15
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 ⑩ (熊谷)	15:30~16:00 スイムレッスン (長谷川)		13:00
16:15~17:00	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45 ⑩⑨(中嶋)	16:05~16:25 ♪プライベート (長谷川)		15
17:15~18:00	17:15~18:00 ヨガ45 ②⑥(mika)				30
16:00~18:30					45
16:00~18:30					16:00
16:00~18:30					15
16:00~18:30					30
16:00~18:30					45
16:00~18:30					17:00
16:00~18:30					15
16:00~18:30					30
16:00~18:30					45
16:00~18:30					18:00
16:00~18:30					15
16:00~18:30					30
16:00~18:30					45
16:00~18:30					19:00
16:00~18:30					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。

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)

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