

アスレティックジム・プール 9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	10:15～11:00	● C (梅川)		
30			骨盤リセットヨガ	Figure8			
45			㊶(上野)	㊸(TAKAKO)			
11:00					11:00～12:00		
15			11:20～12:05		● S (梅川)		11:30～12:30
30			Figure8				●機能改善
45			㊴(TAKAKO)				エクササイズ
12:00					12:00～13:00		(渋谷)
15			12:20～13:05		● スイム＆ ウォーク (田口)		
30			UBOUND	12:30～13:00			
45			㊹(緑川)	リスミック ㊸			
13:00				(毛利)	13:05～13:35	←(田口)	
15			13:20～14:00		スイムレッスン		
30			ZUMBA40		13:40～14:10		
45			㊴(山崎)		トワンポイント		14:00～14:30
14:00					(田口)		ダンス&シェイプ (渋谷)
15			14:15～14:45				14:45～15:15
30			スタートSTEP30	14:30～15:15			アクアダンス (渋谷)
45			㊶(山崎)	バレエ(パー)			
15:00			15:00～15:45	㊲(紫)			
15			ジャイロキネシス		15:30～16:00		
30			㊶(島村)	15:30～16:30	チャレンジ	←(毛利)	
45				ALL JAZZ	スイム		
16:00				(紫)	16:05～16:35		
15			16:15～16:45	㊳	トワンポイント		♪ワッツ (天野)
30			ボディエクササイズ		(毛利)		※予約者が いる場合 のみ実施
45			㊴(吉岡)				※スペースの 1/3を使用 します
17:00							
15							
30							
45							
18:00							
15							
30							
45					18:30～19:30		
19:00					● B (鹿島)		
15			19:15～20:00	19:15～20:00			
30			マーシャルファイト	スローフローヨガ	19:30～20:30		
45			㊴(YOSHIKO)	㊹(Caori.)			
20:00				20:15～20:45	● C (長谷川)		
15				Sintex®			
30			20:25～21:10	眠れる身体づくり			
45			UBOUND	㊹(YOSHIKO)			
21:00			㊹(岡村)				
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
			10:00～11:00		
		10:15～11:15	● B (梅川)		
	10:30～11:15 ミドルエアロ45 ⑭(小畑)	ピラティス (前田) ③			
			11:00～12:00		11:00～11:45 アクア45 (浅井)
	11:30～12:15 パレト⑥ (前田)	11:30～12:15 ベジックSTEP45 ⑬(小畑)	● C (梅川)		
			12:00～13:00		
			● A (毛利)		
	13:15～14:00 Group Centergy45		13:00～14:00		
	⑳(齋藤)		● E (橋本)		14:00～14:30
	14:15～15:00 JAZZダンス ⑭(渥美)				ビューティーウオーク (渡辺)
		14:45～15:30			14:45～15:15 アクアダンス (渡辺)
		ヨガ45 ⑲ (中嶋)			
			15:30～16:00 スイムレッスン	←(毛利)	
	16:00～18:30 セサミっくらぶ 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 セサミっくらぶ ②			
	19:00～19:45 B.B.C ⑥(渡辺)		19:30～19:50		19:00～19:30 ゆったりアクア (上村)
		19:30～20:00 Group Centergy	♪プライベート (鹿島)		
	20:05～20:50 ヒップホップ ⑭(HARU)	⑭(齋藤) 20:10～20:55 Group Centergy45	20:00～21:00 ● E・S (鹿島)		
	21:05～21:35 RADICAL POWER ⑰(仲山)	⑭(齋藤)			

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
			10:00～11:00		10:00
	10:15～11:00 ウェーブストレッチ ㊟(YOSHIKO)	10:15～11:15 ピラティス (前田) ③	● S (田口)		15 30 45
	11:15～12:00 Sintex㊟ 股関節&体幹 ㊟(YOSHIKO)	11:30～12:15 バレトン⑩ (前田)	● B (田口)		11:00 15 30 45
	12:20～13:05 ベーシックSTEP45 ㊟(山崎)	12:30～13:15 太極拳 ⑩(弘澤)	● C (毛利)		11:30～12:30 15 30 45
	13:20～14:05 骨盤スリム ㊟(上野)	13:45～14:45 骨格調整 (nao) ③	13:05～13:35 スイムレッスン 13:40～14:10 ♪ワンポイント (毛利)		12:00 15 30 45
	14:20～14:50 POWER CARDIO30 ㊟(江原)		13:05～13:35 スイムレッスン 13:40～14:10 ♪ワンポイント (毛利)		14:00 15 30 45
	15:05～15:50 セルフ骨格調整 ㊟(nao)		15:30～16:00 チャレンジ スイム ←(長谷川)		14:00～14:30 カタ調整アクア (小堀) 14:45～15:15 アクアダンス (小堀)
		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)		14:00 15 30 45
			18:30～19:30 ● A (長谷川)		15:00 15 30 45
担当者 第1.3.5週 →なごみ 第2.4週 →奈良	19:15～20:00 ZUMBA45 ㊟()	19:40～20:00 きつトレ20⑩ (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
	20:15～21:00 スマッシュ ボクシング45 ㊟(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)		16:00 15 30 45
					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

【注意事項】

- 1  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  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 9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		10:15～10:45 ピラティス30 ⑫(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		11:00～11:45 ヨガ45 ⑫ (森)		11:00～12:00 ● A (田口)		
12:00 15 30 45		12:15～13:00 ミドルSTEP45 ⑫(畑川)	12:30～13:00 リスミック ⑫			12:00～13:00 ● スイム & ウォーク (橋本)
13:00 15 30 45			(井川)	13:00～14:00 ● E (田口)		14:00～14:30 ダンス&シェイプ (田澤)
14:00 15 30 45		13:15～14:00 JAZZダンス ⑫(紫)	13:15～14:00 ヨガ45 ⑫ (hitomi)			14:45～15:15 アクアダンス (田澤)
15:00 15 30 45		14:15～15:00 ヘルヴィスワーク ⑫(上野)	14:15～14:45 ダンストレーニング ⑫(紫)			
16:00 15 30 45		15:15～16:00 FIGHT DO ⑫(緑川)		15:30～16:00 スイムレッスン (橋本)		
17:00 15 30 45		16:15～17:00 コンディショニング パワーストレッチ ⑫(緑川)	16:00～19:00 セサミっこ くらぶ ⑫			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
19:00 15 30 45		19:20～20:05 JAZZダンス ⑫(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 ⑫(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 ⑫(橋本)	10:00～10:45 N.Y.Style Yoga ⑫(nao)	10:30～11:30 ● E (森岡)		
	11:10～11:55 ZUMBA45 ⑫(橋本)	11:00～11:45 セルフ骨格調整 ⑫(nao)	11:30～12:30 ● C (森岡)		
			12:30～13:30 ● B (長谷川)		
	12:30～13:15 リンパストレッチ ⑫(畑川)		13:30～14:30 ● A (長谷川)		14:00～14:30 シェイプアクア (浅井)
	13:30～14:15 ベーシックエアロ ⑫(畑川)	13:30～14:30 コアコントロール (渡辺) ③			
	14:45～15:30 Flow exercise ⑫(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 ⑫(関川)				
			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 ⑫(仲山)		18:30～19:30 ● C (毛利)		
	19:30～20:00 Group Centergy ⑫(hitomi)		19:30～20:30 ● E・S (長谷川)		
	20:15～21:00 Group Centergy45 ⑫(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 ⑫ (山下(直))		10:30～11:30 ● S (森岡)		
	10:45～11:30 スタートSTEP45 ⑫(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 ⑫()	12:15～13:00 腰痛予防体操 ⑫(関川)	12:30～13:30 ● A (鹿島)		12:00 15 30 45
	13:00～13:45 美bodyメソッド ⑫(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 ⑫(畑川)	15:15～15:45 身体リセット ⑫ (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 ⑫(KENTA)	16:00～16:45 ピラティス45 ⑫(中嶋)	16:05～16:25 ♪プライベート (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
	17:15～18:00 ヨガ45 ⑫(mika)				17:00 15 30 45
					18:00 15 30 45
					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。