

アスレティックジム・プール 1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				11:00～12:00		
15		11:20～12:05 Figure8 ②④(TAKAKO)	11:15～12:00 ストリートダンス ⑩(詩乃)	● S (梅川)		11:30～12:30 ●機能改善 エクササイズ (渋谷)
30						
45						
12:00				12:00～13:00		
15		12:20～13:05 UBOUND ⑩(緑川)		● スイム& ウォーク (田口)		
30			12:30～13:00 リスミック ⑩			
45						
13:00			(毛利)	13:05～13:35 スイムレッスン ⑩(田口)		
15		13:20～14:00 ZUMBA40 ②④(山崎)		13:40～14:10 ♪ワンポイント		14:00～14:30
30						
45						
14:00				(田口)		ダンス&シェイプ (渋谷)
15		14:15～14:45 スタートSTEP30 ②⑩(山崎)				
30			14:30～15:15 バレエ(バー) ⑩(紫)			14:45～15:15 アクアダンス (渋谷)
45						
15:00		15:00～15:45 ジャイロキネシス ②⑩(島村)				
15						
30			15:30～16:30 ALL JAZZ (紫)			
45						
16:00			16:15～16:45 ボディエクササイズ ②④(吉岡)	16:00～17:00 ● ジュニア		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				17:00～18:00 ● ジュニア		
15						
30						
45						
18:00						
15				18:30～19:30		
30				● B (鹿島)		
45						
19:00		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 ● C (長谷川)		
15						
30						
45						
20:00			20:15～20:45 おやすみ前の ストレッチ ⑩(YOSHIKO)			
15		20:15～20:45 POWER CARDIO30 ⑩(江原)				
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
			10:00～11:00		
		10:15～11:15 ピラティス (前田) ③	● B (梅川)		
	10:30～11:15 ミドルエア45 ②④(小畑)				
			11:00～12:00		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 ⑩(小畑)	● C (梅川)		
			12:00～13:00		
			● A (毛利)		
		12:30～13:30 オリジナルダンス (橋本) ③			
	13:00～13:45 yoga&pilates ②⑥(佳奈)		13:00～14:00 ● E (長谷川)		
		13:45～14:30 ZUMBA45 ⑩(橋本)			14:00～14:30 ビューティーウォーク (渡辺)
	14:15～15:00 JAZZダンス ②④(渥美)				14:45～15:15 アクアダンス (渡辺)
		14:45～15:30 ヨガ45 ⑩ (中嶋)			
	15:15～15:45 ボディシェイプ ②⑥(江原)				
	16:00～18:30 セサミっこ くらぶ ②	16:00～17:00 B.B.W (渡辺) ③	16:00～17:00 ● ジュニア		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	17:00～18:00 ● ジュニア		
					19:00～19:30
	19:00～19:45 B.B.C ②⑥(渡辺)				ゆったりアクア (上村)
	20:05～20:50 ヒップホップ ②④(HARU)		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
			10:00～11:00		10:00
	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)		15
					30
					45
	11:15～12:00 Sintex ④ 股関節&体幹 ②⑥(YOSHIKO)	11:30～12:15 パレト ⑩ (前田)	11:00～12:00 ● B (田口)		11:00
					15
					30
					45
			12:00～13:00 ● C (毛利)		12:00
	12:30～13:15 ベーシックSTEP45 ②⑩(田澤)	12:30～13:15 太極拳 ⑩(弘澤)			15
					30
					45
	13:30～14:15 骨盤スリム ②⑥(上野)	13:45～14:45 骨格調整 (nao) ③	13:05～13:35 スイムレッスン ⑩(毛利)		13:00
					15
					30
					45
	15:05～15:50 セルフ骨格調整 ②⑥(nao)				14:00～14:30 カラダ調整アクア (小堀)
					15
					30
					45
		16:00～18:30 セサミっこ くらぶ ②	16:00～17:00 ● ジュニア		16:00
					15
					30
					45
			17:00～18:00 ● ジュニア		17:00
					15
					30
					45
					18:00
					15
			18:30～19:30 ● A (鹿島)		30
	19:15～20:00 ZUMBA45 ②④()	19:40～20:00 きつトレ20 ⑩ (KENTA)			45
					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 1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	アクア
9:30							
45							
10:00					10:00～11:00		
15		10:15～10:45	10:15～11:15	● C (田口)			
30		ピラティス30	エンジョイダンス				
45		②⑥(mika)	(NOYURI)				
11:00		11:00～11:45		③	11:00～12:00		
15		ヨガ45 ②⑥			● A (田口)		
30		(森)	11:30～12:10				
45			slow jazz dance				
12:00			⑩(井川)				12:00～13:00
15		12:15～13:00					●スイム& ウォーク
30		ミドルSTEP45	12:30～13:00				(鹿島)
45		②⑩(畑川)	リスミック ⑩				
13:00			(井川)	13:00～14:00			
15		13:15～14:00	13:15～14:00	● E (田口)			
30		JAZZダンス	ヨガ45 ⑩				
45		②④(紫)	(moana)				
14:00		14:15～15:00	14:15～14:45				アクアダンス
15		ヘルウイスイワーク	ダンサートレーニング				アクアダンス
30		②⑥(上野)	⑩(紫)				(毛利)
45							
15:00		15:15～16:00					
15		FIGHT DO					
30		②⑩(緑川)					
45							
16:00			16:00～19:00	16:00～17:00			16:00～18:30
15		16:15～17:00	セサミっこ くらぶ ②	● ジュニア			♪ワッツ (天野)
30		コンディショニング		● ジュニア			※予約者が いる場合
45		パワーストレッチ					のみ実施
17:00		②⑥(緑川)		17:00～18:00			※スペースの 1/3を使用 します
15							
30							
45							
18:00							
15							
30							
45							
19:00							
15		19:20～20:05	19:20～20:05				
30		JAZZダンス	ボディメイクヨガ				
45		②④(渥美)	⑩(amina)				
20:00				20:00～21:00			
15			20:20～21:00	● E・S			
30			コアトレーニング	(毛利)			
45			&ストレッチ				
21:00			⑩(渥美)				
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		
		10:00～10:45 N.Y.Style Yoga	● S (森岡)		
	10:10～10:55 ZUMBA GOLD45	(19)(nao)	10:30～11:30	● E (森岡)	
	(24)(橋本)	11:00～11:45 セルフ骨格調整	11:30～12:30	● C (森岡)	
	11:10～11:55 ZUMBA45	(19)(nao)			
	(24)(橋本)				
		12:00～13:00 骨格調整	● B (長谷川)		
	12:30～13:15 リンパストレッチ	(nao)	12:30～13:30		
	(26)(畑川)				
	13:30～14:15 ベーシックエアロ	13:30～14:30 コアコントロール	● A (長谷川)		14:00～14:30 シェイプアクア
	(24)(畑川)	(渡辺)			(浅井)
		(3)			
	14:45～15:30 Flow exercise	14:45～15:30 Jazz hip hop			15:00～16:00 ♪ハイドロ トーン60
	(26)(渡辺)	(18)(moana)			(浅井)
	15:45～16:25 Pole & ストレッチ				
	(25)(関川)				
			17:30～18:30	● A・B (毛利)	
	18:45～19:15 ボディシェイプ		18:30～19:30	● C (毛利)	
	(26)(仲山)		19:30～20:30	● E・S (長谷川)	
	19:30～20:00 Group Centergy				
	(20)()				
	20:15～21:00 Group Centergy45				
	(20)()				

担当者
第1.3.5週
→Yukina
第2.4週
→見目

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 (長谷川)			9:30 45 10:00 15 30 45 11:00 15 30 45
	9:45～10:30 ヨガ45 ②⑥ (山下(直))					
	10:45～11:30 スタートSTEP45 ②⑩(秋谷)	10:45～11:45 背骨コンディショニング (黒崎) ③	10:30～11:30 ● S (長谷川)			
			11:30～12:30 ● C (鹿島)			
	12:00～12:45 スタートエアロ45 ②④(秋谷)	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
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。	13:00～13:45 美bodyメソッド ②⑥(川勝)		13:30～14:30 ● B (鹿島)			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)	14:00 15
					14:45～15:15 アクア コンディショニング (荒川)	30 45 15:00 15 30 45
	15:10～15:55 ミドルエアロ45 ②④(畑川)		15:30～16:00 スイムレッスン (長谷川)			
	16:15～17:00 スマッシュ ホッピング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)		16:00～18:30 ♪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
	17:15～18:00 ヨガ45 ②⑥(mika)					19:00 15