

## アスレティックジム・プール 12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		㊂(上野)	㊂(TAKAKO)				
11:00							
15		11:20～12:05	11:15～12:00	● S (梅川)			
30		Figure8	ストリートダンス				
45		㊂(TAKAKO)	㊂(詩乃)				
12:00							
15		12:20～13:05		● スイム＆ウォーク (田口)			
30		UBOUND	12:30～13:00				
45		㊂(緑川)	リスミック ㊂				
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		㊂(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		㊂(山崎)	バレエ(パー)				
15:00		15:00～15:45	㊂(紫)		15:30～16:00		
15		ジャイロキネシス					
30		㊂(島村)	15:30～16:30		←(毛利)		
45			ALL JAZZ				
16:00			(紫)		16:05～16:35		16:00～18:30
15		16:15～16:45	㊂③		トワンポイント		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		㊂(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		㊂(YOSHIKO)	㊂(Caori.)				
20:00			20:15～20:45		● C (長谷川)		
15			おやすみ前の ストレッチ				
30							
45			㊂(YOSHIKO)				
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	● B (梅川)		
	10:30～11:15 ミドルエアロ45 (24)(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 パレトン 26 (前田)	11:30～12:15 ベージュSTEP45 (13)(小畑)	● C (梅川)		
			12:00～13:00		
		12:30～13:30 オリジナルダンス (橋本) (3)	● A (毛利)		
	13:15～14:00 Group Centergy45	13:45～14:30	13:00～14:00		
	20(齋藤)	ZUMBA45 (18)(橋本)	● E (長谷川)		14:00～14:30
	14:15～15:00 JAZZダンス (24)(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)
	15:15～15:45 ボディシェイプ (26)(江原)	ヨガ45 19 (中嶋)			
	16:00～18:30 セサミこ くらぶ (2)	16:00～17:00 B.B.W (渡辺) (3)	15:30～16:00 スイムレッスン	←(毛利)	
			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 セサミこ くらぶ (2)			
	19:00～19:45 B.B.C (26)(渡辺)		19:30～19:50		19:00～19:30
		19:30～20:00 Group Centergy	♪プライベート (長谷川)		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	20:00～21:00		
			● E・S (鹿島)		
	21:05～21:35 RADICAL POWER (17)(仲山)	21(齋藤)			

木						
多目的7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)		11:30～12:30 ● らくらく リズム アクア (新沼)	11:00
						15
	12:20～13:05 ベージャックSTEP45 ㊟(山崎)	12:30～13:15 太極拳 ⑩(弘澤)	● C (毛利)			30
						45
	13:20～14:05 骨盤スリム ㊟(上野)		13:05～13:35 スイムレッスン 13:40～14:10 トワンポイント	←(毛利)		13:00
		13:45～14:45 骨格調整 (nao) ③			14:00～14:30	15
	14:20～14:50 POWER CARDIO30 ⑩(江原)				カラダ調整アクア (小堀)	30
					14:45～15:15 アクアダンス (小堀)	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
						15
		16:00～18:30 セサミっこ くらぶ ②	16:05～16:35 トワンポイント (長谷川)		16:00～18:30 トワッツ (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	30
						45
			18:30～19:30 ● A (長谷川)			17:00
	19:15～20:00 ZUMBA45 ㊟()	19:40～20:00 きつトレ20⑩			19:30～20:00 アクアダンス (井上)	15
		(KENTA)				30
	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)			45
						20:00
						15
						30
						45
						21:00
						15
						30
						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。<br>(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。<br>※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。<br>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⑱:18名 ⑲:19名 ⑳:20名 ㉑:21名 ㉒:24名 ㉓:25名 ㉔:26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 12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)	11:30～12:10 slow jazz dance ⑩(井川)	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 リズムミック ⑩			12:00～13:00 ● スイム & ウォーク (鹿島)
13:00 15 30 45		13:15～14:00 JAZZダンス ⑫(紫)	(井川) 13:15～14:00 ヨガ45 ⑩ (moana)	13:00～14:00 ● E (田口)		
14:00 15 30 45		14:15～15:00 ヘルウイワーク ⑫(上野)	14:15～14:45 ダンストレーニング ⑩(紫)			アクアダンス アクアダンス (毛利)
15:00 15 30 45		15:15～16:00 FIGHT DO ⑫(緑川)		15:30～16:00 スイムレッスン (鹿島)		
16:00 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 セサミっくらぶ ②	16:05～16:25 プライベート (鹿島)		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 ⑫(渥美)	19:20～20:05 Group Centergy45			
20:00 15 30 45			⑫(齋藤) 20:20～21:00 コアトレーニング &ストレッチ	20:00～21:00 ● E・S (毛利)		
21:00 15 30 45			⑩(渥美)			

	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 ⑩(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 ⑩(nao)	11:30～12:30 ● C (森岡)		
			12:00～13:00 骨格調整 (nao) ③	12:30～13:30 ● B (鹿島)		
		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)	14:45～15:30 Jazz hip hop ⑩(moana)			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)				
				17:30～18:30 ● 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()		19:30～20:30 ● E・S (長谷川)		
		20:15～21:00 Group Centergy45 ⑫()				

担当者  
第1.3.5週  
→齋藤  
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 (森岡)		9:30 45 10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15
		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)		
		12:00～12:45 スタートエアロ45 ⑫(秋谷)	12:15～13:00 腰痛予防体操 ⑩(関川)	12:30～13:30 ● A (鹿島)		
		13:00～13:45 美bodyメソッド ⑫(川勝)		13:30～14:30 ● B (長谷川)		14:00～14:30 アクアダンス (荒川)
		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			14:45～15:15 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)		15:30～16:00 スイムレッスン (長谷川)		
		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 ⑩(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)				