

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						水						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		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		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 15				10:00～11:00 ● C (梅川)																10:00 15	
30 45	10:15～11:00 骨盤リセットヨガ (26)(上野)	10:15～11:00 Figure8 (18)(TAKAKO)						10:15～11:15 ピラティス (前田) (3)	10:30～11:15 ミドルエア45 (小畠)		10:00～11:00 ● B (梅川)									15 30 45	
11:00 15				11:00～12:00 ● S (梅川)	11:30～12:30 ●機能改善 エクササイズ (前田)			11:30～12:15 バレトン(26) (小畠)	11:30～12:15 ベーシックSTEP45 (13)(小畠)		11:00～12:00 ● C (梅川)	11:00～11:45 アクア45 (浅井)								11:00 15	
30 45	11:20～12:05 Figure8 (24)(TAKAKO)	11:15～12:00 ストリートダンス (18)(詩乃)									12:00～13:00 ● A (毛利)								12:00 15 30 45		
12:00 15				12:20～13:05 UBOUND (19)(緑川)	12:30～13:00 リズミック(18)	12:00～13:00 ● スイム& ウォーク (田口)	13:05～13:35 スイムレッスン (毛利)	13:05～13:35 スイムレッスン (田口)	13:05～13:35 スイムレッスン (毛利)	13:00～14:00 ● E (長谷川)	14:00～14:30 ターン&シェイプ (渋谷)								13:00 15 30 45		
30 45							13:40～14:10 ♪ワンポイント (山崎)	13:40～14:10 ♪ワンポイント (山崎)	13:40～14:10 ♪ワンポイント (山崎)	13:15～14:00 Group Centergy45 (毛利)	13:15～14:00 Group Centergy45 (毛利)	13:45～14:30 ZUMBA45 (毛利)	14:00～14:30 ピューティーウォーク (渡辺)						13:00 15 30 45		
13:00 15							14:15～14:45 スタートSTEP30 (20)(山崎)	14:30～15:15 バレエ(バー) (12)(紫)	14:30～15:15 JAZZダンス (24)(渥美)	14:45～15:15 アクアダンス (渋谷)	14:45～15:30 ヨガ'45(19) (中嶋)	15:30～16:00 チャレンジ スイム (毛利)	15:30～16:00 スイムレッスン (毛利)	14:45～15:15 アクアダンス (渡辺)						14:00 15 30 45	
30 45							15:00～15:45 ジャイロキネシス (20)(島村)	15:30～16:30 ALL JAZZ (紫)	15:30～16:30 ボディシェイプ (26)(江原)	15:30～16:00 チャレンジ スイム (毛利)	15:15～15:45 ヨガ'45(19) (中嶋)	16:00～18:30 ♪ワツツ (天野)	16:00～18:30 ♪ワツツ (天野)	14:45～15:15 アクアダンス (渡辺)						14:00 15 30 45	
14:00 15							16:15～16:45 ボディエクササイズ (24)(吉岡)	16:15～16:45 (3)	16:05～16:35 ♪ワンポイント (毛利)	16:00～18:30 ♪ワツツ (天野)	16:00～18:30 セサミっこ くらぶ (2)	16:00～17:00 B.B.W (渡辺)	16:05～16:25 ♪プライベート (毛利)	16:00～18:30 ♪ワツツ (天野)						14:00 15 30 45	
30 45											17:20～19:20 セサミっこ くらぶ (2)			16:00～18:30 セサミっこ くらぶ (2)					15:00 15 30 45		
15:00 15											19:00～19:45 B.B.C (26)(渡辺)	19:30～20:00 Group Centergy	19:30～19:50 ♪プライベート (長谷川)	19:00～19:30 ゆったりアクア (上村)						15:00 15 30 45	
30 45											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)						15:00 15 30 45		
16:00 15											21:05～21:35 RADICAL POWER (17)(仲山)	20:00～21:00 ● E・S (鹿島)						16:00 15 30 45			
30 45																		16:00 15 30 45			
17:00 15																		17:00 15 30 45			
30 45																		18:00 15 30 45			
18:00 15																		18:00 15 30 45			
30 45																		18:00 15 30 45			
19:00 15				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 (19)(Caori.)	18:30～19:30 ● B (鹿島)		19:00～19:45 B.B.C (26)(渡辺)	19:30～20:00 Group Centergy	19:30～19:50 ♪プライベート (長谷川)	19:00～19:30 ゆったりアクア (上村)							19:00 15 30 45			
30 45																		19:00 15 30 45			
20:00 15				20:15～20:45 おやすみ前の ストレッチ (19)(YOSHIKO)		20:05～20:50 ヒップホップ (24)(HARU)	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)								20:00 15 30 45				
30 45																		20:00 15 30 45			
21:00 15																		21:00 15 30 45			
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。
(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 ワツツ 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下さい。

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 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 ②(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	11:00～11:45 ヨガ'45 ② (森)			11:00～12:00 ● A (田口)		
30 45		11:30～12:10 slow jazz dance ⑧(井川)				
12:00 15	12:15～13:00 ミドルSTEP45 ⑩(畠川)				12:00～13:00 ● スイム& ウォーク (鹿島)	
30 45		12:30～13:00 リズミック⑧				
13:00 15		(井川)	13:00～14:00 ● E (田口)			
30 45	13:15～14:00 JAZZダンス ④(紫)	13:15～14:00 ヨガ'45 ⑨ (moana)				
14:00 15						
30 45	14:15～15:00 ペルヴィスワーク ⑥(上野)	14:15～14:45 ダンサートレーニング ⑧(紫)				
15:00 15	15:15～16:00 FIGHT DO ⑩(緑川)		15:30～16:00 スイムレッスン (鹿島)			
30 45		16:00～17:00 コンディショニング ハーネストレッチ	16:00～19:00 セサミっこ ぐらぶ 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	
16:00 15						
30 45						
17:00 15	⑥(緑川)					
30 45						
18:00 15						
30 45						
19:00 15	19:20～20:05 JAZZダンス ④(渥美)	19:20～20:05 Group Centergy45				
30 45						
20:00 15		(14)斎藤)	20:00～21:00 ● E-S (毛利)			
30 45		20:20～21:00 コアトレーニング &ストレッチ				
21:00 15		(19)渥美)				
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 ③	10:00～10:45 N.Y.Style Yoga ⑯(nao)	10:30～11:30 ● E (森岡)		
	11:00～11:45 ヨガ'45 ⑥ (森)	11:00～11:45 セルフ骨格調整 ⑯(nao)	11:30～12:30 ● C (森岡)		
	11:30～12:10 slow jazz dance ⑧(井川)	12:00～13:00 骨格調整 (nao) ③	12:30～13:30 ● B (鹿島)		
	12:15～13:00 ミドルSTEP45 ⑩(畠川)	12:30～13:15 リンパストレッチ ③	13:30～14:30 ● A (長谷川)	14:00～14:30 シェイプアクア (浅井)	
	13:15～14:00 JAZZダンス ④(紫)	13:30～14:15 ペーシックエアロ ④(畠川)	13:30～14:30 コアコントロール (渡辺) ③		
	14:15～15:00 ペルヴィスワーク ⑥(上野)	14:45～15:30 Flow exercise ⑥(渡辺)	14:45～15:30 Jazz hip hop ⑮(moana)	15:00～16:00 ♪ハイドロ トーン60 (浅井)	
	15:15～16:00 FIGHT DO ⑩(緑川)	15:45～16:25 Pole &ストレッチ ⑪(関川)			
	16:15～17:00 コンディショニング ハーネストレッチ	16:00～19:00 セサミっこ ぐらぶ ②			
	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				

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 ● E (森岡)		
	9:45～10:30 ヨガ'45 ⑥ (山下(直)) ③	10:45～11:30 スタートSTEP45 ⑩(秋谷)	10:30～11:30 ● S (森岡)		
	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)	12:30～13:30 ● A (鹿島)		
	12:00～12:45 スタートエアロ45 ⑩(秋谷)	12:15～13:00 腰痛予防体操 ⑯(関川)	13:30～14:30 ● B (長谷川)		
	13:00～13:45 美bodyメソッド ⑥(川勝)	14:05～14:50 週替わり レッスン ③	14:00～15:00 アンチエイジング (川勝) ③	15:30～16:00 スイムレッスン (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
	15:10～15:55 ミドルエアロ45 ⑩(畠川)	16:00～16:45 ピラティス45 ⑯(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 ⑥(mika)	17:30～18:30 ● A-B (毛利)	18:30～19:30 ● C (毛利)		17:00 15
		19:30～20:30 ● E-S (長谷川)			30 45
		20:00～21:00 ● E-S (毛利)			18:00 15
		20:15～21:00 Group Centergy45			30 45
		20:00～21:00 ● E-S (毛利)			19:00 15

担当者
第1.3.5週
→斎藤
第2.4.週
→見目