

アスレティックジム・プール 2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 (田口)		14:00～14:30 ダンス&シェイプ (渋谷)
30						
45						
14:00		14:15～14:45 スタートSTEP30 ②⑩(山崎)	14:30～15:15 バレエ(バー) ⑩(紫)			14:45～15:15 アクアダンス (渋谷)
15						
30		15:00～15:45 ジャイロキネシス ②⑩(島村)				
45			15:30～16:30 ALL JAZZ (紫) ③			
16:00				16:00～17:00		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				● ジュニア		
30						
45						
17:00				17:00～18:00		
15				● ジュニア		
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		
15				● C (長谷川)		
30						
45		20:15～20:45 POWER CARDIO30 ⑩(江原)	20:15～20:45 おやすみ前の ストレッチ ⑩(YOSHIKO)			
20:00						
15						
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
			17:00～18:00	● ジュニア	
		17:20～19:20 セサミっこ くらぶ ②			
					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)	11:30～12:30 ●らくらく リズム アクア (新沼)
					15
			12:00～13:00	● C (毛利)	30
	12:30～13:15 ベーシックSTEP45 ②⑩(田澤)	12:30～13:15 太極拳 ⑩(弘澤)			45
			13:05～13:35 スイムレッスン ⑩(毛利)		12:00
	13:30～14:15 骨盤スリム ②⑥(上野)	13:45～14:45 骨格調整 (nao) ③			15
					30
	15:05～15:50 セルフ骨格調整 ②⑥(nao)				45
		16:00～18:30 セサミっこ くらぶ ②	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
			17:00～18:00	● ジュニア	17:00
					15
					30
					45
			18:30～19:30	● A (鹿島)	18:00
					15
	19:15～20:00 ZUMBA45 ②④()	19:40～20:00 きつトレ20 ⑩ (KENTA)			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 2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 リスミック ⑩			12:00～13:00 ● スイム & ウォーク (鹿島)
13:00 15 30 45			(井川)	13:00～14:00 ● E (田口)		
14:00 15 30 45		13:15～14:00 JAZZダンス ⑫(紫)	13:15～14:00 ヨガ45 ⑩ (moana)			
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 ⑩(紫)			アクアダンス アクアダンス (毛利)
16:00 15 30 45		15:15～16:00 FIGHT DO ⑫(緑川)				
17:00 15 30 45			16:00～19:00 セサミっこ くらぶ ②	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
18:00 15 30 45				17:00～18:00 ● ジュニア		
19:00 15 30 45		19:20～20:05 JAZZダンス ⑫(渥美)	19:20～20:05 ボディメイクヨガ ⑩(amina)			
20:00 15 30 45			20:20～21:00 コアトレーニング &ストレッチ ⑩(渥美)	20:00～21:00 ● E・S (毛利)		
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 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)		
		12:30～13:15 リンパストレッチ ⑫(畑川)	12:00～13:00 骨格調整 (nao) ③	12:30～13:30 ● B (長谷川)		
		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	13:30～14:30 ● A (長谷川)		14:00～14:30 シェイプアクア (浅井)
		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)				
		18:45～19:15 ボディシェイプ ⑫(仲山)		17:30～18:30 ● A・B (毛利)		
		19:30～20:00 Group Centergy ⑫()		18:30～19:30 ● C (毛利)		
		20:15～21:00 Group Centergy45 ⑫()		19:30～20:30 ● E・S (長谷川)		

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 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 (長谷川)		
		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 (鹿島)		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)				