

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 15				10:00～11:00 ● C (梅川)		
30 45	10:15～11:00 骨盤リセットヨガ ⑥(上野)	10:15～11:00 Figure8 ⑩(TAKAKO)				
11:00 15	11:20～12:05 Figure8 ⑩(TAKAKO)	11:15～12:00 ストリートダンス ⑩(詩乃)	11:00～12:00 ● S (梅川)	11:30～12:30 ●機能改善 エクササイズ (渋谷)		
30 45	12:20～13:05 UBOUND ⑨(緑川)	12:30～13:00 リズミック⑩	12:00～13:00 ● スイム＆ ウォーク (田口)	12:30～13:30 オリジナルダンス (毛利)		
12:00 15	13:20～14:00 ZUMBA40 ⑩(山崎)	(毛利)	13:05～13:35 スイムレッスン ⑩(佳奈)	13:00～13:45 yoga & pilates ⑩(佳奈)	13:00～13:45 タンス＆シェイプ (渋谷)	14:00～14:30 ←(田口)
30 45	14:15～14:45 スタートSTEP30 ⑩(山崎)	14:30～15:15 バレエ(バー) ⑩(紫)	14:45～15:15 アクアダンス ⑩(渥美)	14:15～15:00 JAZZダンス ⑩(中嶋)	14:45～15:30 ヨガ'45⑩ ボディシェイプ ⑩(江原)	14:00～14:30 タンス&シェイプ (渋谷)
13:00 15	15:00～15:45 ジャイロキネシス ⑩(島村)	15:30～16:30 ALL JAZZ (紫)	16:00～17:00 ● ジュニア ③	16:00～18:30 ♪ワツツ (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	16:00～17:00 B.B.W (渡辺) ③	16:00～17:00 ● ジュニア ②
14:00 15	17:00～18:00 ● ジュニア ②	17:00～18:00 ● ジュニア ②	18:30～19:30 ● B (鹿島)	17:00～18:00 セサミっこ くらぶ ②	16:00～17:00 ● ジュニア ②	16:00～18:30 ♪ワツツ (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	19:00 15	19:15～20:00 マーシャルファイト ⑩(YOSHIKO)	19:15～20:00 スローフローヨガ ⑩(Caori.)	19:30～20:30 ● C (長谷川)	19:00～19:45 B.B.C ⑩(渡辺)	19:00～19:45 B.B.C ⑩(渡辺)
20:00 15	20:15～20:45 おやすみ前の POWER CARDIO30 ⑩(江原)	20:15～20:45 おやすみ前の ストレッチ ⑩(YOSHIKO)	20:05～20:50 ヒップホップ ⑩(HARU)	20:00～21:00 ● E・S (鹿島)	21:05～21:35 RADICAL POWER ⑩(仲山)	21:05～21:35 RADICAL POWER ⑩(仲山)
30 45	21:00 15					
30 45	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 ● B (梅川)		
		10:30～11:15 ミドルエア45 ⑩(小畠)	10:15～11:15 ピラティス (前田) ③	11:00～12:00 ● C (梅川)	11:00～11:45 アクア45 (浅井)	
		11:30～12:15 バレトン⑩	11:30～12:15 ベーシックSTEP45 ⑩(小畠)	12:00～13:00 ● A (毛利)		
		13:00～13:45 スイムレッスン ⑩(佳奈)	13:00～13:45 yoga & pilates ⑩(佳奈)	13:00～14:00 ● E (長谷川)	14:00～14:30 13:45～14:30 ZUMBA45 ⑩(橋本)	
		14:30～15:15 JAZZダンス ⑩(渥美)	14:45～15:30 ヨガ'45⑩ ボディシェイプ ⑩(江原)		14:45～15:15 ピューティーウォーク (渡辺)	
		15:30～16:30 ALL JAZZ (紫)	16:00～18:30 ● ジュニア ③	16:00～17:00 セサミっこ くらぶ ②	16:00～17:00 ● ジュニア ②	16:00～18:30 ♪ワツツ (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 ②	17:00～18:00 ● ジュニア ②	17:20～19:20 セサミっこ くらぶ ②	17:00～18:00 ● ジュニア ②	17:00～18:00 セサミっこ くらぶ ②
		18:30～19:30 ● B (鹿島)	19:00～19:45 B.B.C ⑩(渡辺)	19:00～19:30 ゆったりアクア (上村)	18:30～19:30 ● A (鹿島)	19:00～19:30 ● A (鹿島)
		19:30～20:30 ● C (長谷川)	20:05～20:50 ヒップホップ ⑩(HARU)	20:00～21:00 ● E・S (鹿島)	19:40～20:00 きつトレ20⑩	19:30～20:00 アクアダンス (井上)
		20:15～20:45 おやすみ前の POWER CARDIO30 ⑩(江原)	21:05～21:35 RADICAL POWER ⑩(仲山)		(KENTA)	20:00～21:00 スマッシュ ボクシング45 ⑩(中嶋)

	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 ● S (田口)		
		10:15～11:00 ウェーブストレッチ ⑩(YOSHIKO)	10:15～11:15 ピラティス (前田) ③	11:00～12:00 ● B (田口)	11:30～12:30 ● らくらく リズム ④(新沼)	
		11:15～12:00 Sintex⑩	11:30～12:15 バレトン⑩	12:00～13:00 ● C (毛利)	12:00～13:00 ● クラダ調整 アクア (小堀)	
		12:30～13:15 ベーシックSTEP45 ⑩(田澤)	12:30～13:15 太極拳 ⑩(弘澤)	13:05～13:35 スイムレッスン ⑩(毛利)	14:00～14:30 13:30～14:15 骨盤スリム ⑩(上野)	
		13:45～14:45 骨格調整 ⑩(nao)	13:45～14:45 骨格調整 ⑩(nao)		14:45～15:15 アクアダンス ⑩(小堀)	
		15:05～15:50 セルフ骨格調整 ⑩(nao)	16:00～18:30 ● ジュニア ②	16:00～18:30 ● ジュニア ②	17:00～18:00 ● ジュニア ②	16:00～18:30 ♪ワツツ (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
		19:15～20:00 ZUMBA45 ⑩()	19:40～20:00 きつトレ20⑩	19:40～20:00 ZUMBA45 ⑩()	20:15～21:00 スマッシュ ボクシング45 ⑩(中嶋)	20:00～21:00 アクアダンス (井上)
		(KENTA)	20:20～21:05 ピラティス45 ⑩(中嶋)	20:20～21:05 スイムレッスン ⑩(長谷川)	(KENTA)	20:00～21:00 30 45
		21:00 15	21:00 30	21:00 45	21:00 15	21:00 30
		30 45				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 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 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)					12:00～13:00 ● スイム& ウォーク (鹿島)
12:00 15	12:15～13:00 ミドルSTEP45 ⑩(畠川)					
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						アクアダンス
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)				アクアダンス (毛利)
15:00 15	15:15～16:00 FIGHT DO ⑩(緑川)					
30 45						
16:00 15				16:00～19:00 ● ジュニア セサミっこ ぐらぶ 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
30 45	16:15～17:00 コンディショニング パワーストレッチ					
17:00 15	⑥(緑川)					
30 45						
18:00 15						
30 45						
19:00 15						
30 45	19:20～20:05 JAZZダンス ④(渥美)	19:20～20:05 ボディメイクヨガ ⑨(amina)				
20:00 15						
30 45						
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 ③	10:00～10:45 N.Y.Style Yoga ⑩(nao)	10:30～11:30 ● E (森岡)		
		④(橋本)	11:00～11:45 セルフ骨格調整 ⑩(nao)	11:30～12:30 ● C (森岡)		
		11:10～11:55 ZUMBA45 ④(橋本)	12:00～13:00 骨格調整 (nao) ③	12:30～13:30 ● B (長谷川)		
		12:30～13:15 リンパストレッチ ⑥(畠川)		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 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			
		14:45～15:30 Flow exercise ⑥(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 ④(閑川)				
		16:00～19:00 セサミっこ ぐらぶ ②	16:00～17:00 ● ジュニア			
		17:00～18:00 ● ジュニア		17:30～18:30 ● A・B (毛利)		
				18:30～19:30 ● C (毛利)		
				19:30～20:30 ● E・S (長谷川)		
				20:00～21:00 ● E・S (毛利)		
				20:20～21:00 コアトレーニング &ストレッチ		
				⑩(井川)		
				⑩(見目)		
				⑩(井川)		

	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 (長谷川)		
		9:45～10:30 ヨガ45 ⑥ (山下(直)) ③	エアロマニア (NOYURI) ③	10:30～11:30 ● S (長谷川)		
		10:45～11:30 スタートSTEP45 ⑩(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 ⑩(秋谷)	12:15～13:00 腰痛予防体操 ⑩(閑川)	12:30～13:30 ● A (鹿島)		
		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	14:00～15:00 アンチエイジング (川勝) ③	14:00～14:30 ● B (鹿島)	アカダンス (荒川)
		15:10～15:55 ミドルエアロ45 ⑩(畠川)	15:30～16:00 スイムレッスン (長谷川)	15:30～16:00 スイムレッスン (長谷川)		コンディショニング (荒川)
		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		16:00～16:45 ♪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)				17:00～17:45 ヨガ45 ⑥(mika)
						18:00～18:45 ヨガ45 ⑥(mika)
						19:00～19:45 ヨガ45 ⑥(mika)

担当者
第1.3.5週
→Yukina
第2.4.週
→見目