

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 ⑫(上野)	10:15～11:00 Figure8 ⑩(TAKAKO)	● C (梅川)		
30							
45							
11:00			11:20～12:05 Figure8 ⑫(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)
15							
30			12:20～13:05 UBOUND ⑩(緑川)	12:30～13:00 リスミック⑩	● スイム& ウォーク (田口)		
45							
12:00					12:00～13:00		
15			13:20～14:00 ZUMBA40 ⑫(山崎)	(毛利)	13:05～13:35 スィムレッスン ⑩(田口)		
30					13:40～14:10 トワンポイント (田口)		14:00～14:30 ダンス&シェイプ (渋谷)
45							
14:00			14:15～14:45 スタートSTEP30 ⑫(山崎)	14:30～15:15 バレエ(バー) ⑫(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 ⑫(島村)	15:30～16:30 ALL JAZZ (紫) ③			
45							
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 ⑫(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			20:15～20:45 POWER CARDIO30 ⑫(江原)	20:15～20:45 おやすみ前の ストレッチ ⑩(YOSHIKO)			
45							
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					10:00～11:00		
15				10:15～11:15 ピラティス (前田)	● B (梅川)		
30			10:30～11:15 ミドルエアロ45 ⑫(小畑)	③			
45							
11:00			11:30～12:15 ハレト⑫ (前田)	11:30～12:15 ベジックSTEP45 ⑫(小畑)	● C (梅川)		11:00～11:45 アクア45 (浅井)
15							
30							
45							
12:00					12:00～13:00		
15					● A (毛利)		
30							
45							
13:00			13:00～13:45 yoga&pilates ⑫(佳奈)	13:45～14:30 ZUMBA45 ⑫(橋本)	13:00～14:00 ● E (長谷川)		14:00～14:30 ビューティーウォーク (渡辺)
15							
30			14:15～15:00 JAZZダンス ⑫(渥美)	14:45～15:30 ヨガ45⑩ (中嶋)			14:45～15:15 アクアダンス (渡辺)
45							
15:00			15:15～15:45 ボディシェイプ ⑫(江原)				
15							
30							
45							
16:00			16:00～18:30 セサミっこ くらぶ ⑫	16:00～17:00 B.B.W (渡辺) ③	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					セサミっこ くらぶ ⑫		
30							
45							
19:00							19:00～19:30 ゆったりアクア (上村)
15					19:00～19:45 B.B.C ⑫(渡辺)		
30							
45							
20:00					20:05～20:50 ヒップホップ ⑫(HARU)		
15							
30							
45							
21:00					21:05～21:35 RADICAL POWER ⑫(仲山)		
15							
30							
45							

		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					10:00～11:00		10:00
15			10:15～11:00 ウェーブストレッチ ⑫(YOSHIKO)	10:15～11:15 ピラティス (前田)	● S (田口)		10:15
30							10:30
45							10:45
11:00			11:15～12:00 Sintex⑫ 股関節&体幹 ⑫(YOSHIKO)	11:30～12:15 バレトン⑩ (前田)	● B (田口)		11:00
15							11:15
30							11:30
45							11:45
12:00					12:00～13:00		12:00
15					● C (毛利)		12:15
30							12:30
45							12:45
13:00			13:30～14:15 骨盤スリム ⑫(上野)	13:45～14:45 骨格調整 (nao) ③	13:05～13:35 スィムレッスン ⑩(毛利)		13:00
15							13:15
30							13:30
45							13:45
14:00							14:00
15							14:15
30							14:30
45							14:45
15:00			15:05～15:50 セルフ骨格調整 ⑫(nao)				15:00
15							15:15
30							15:30
45							15:45
16:00					16:00～18:30		16:00
15					セサミっこ くらぶ ⑫		16:15
30							16:30
45							16:45
17:00					17:00～18:00		17:00
15					● ジュニア		17:15
30							17:30
45							17:45
18:00							18:00
15							18:15
30							18:30
45							18:45
19:00			19:15～20:00 ZUMBA45 ⑫()	19:40～20:00 きつトレ⑩ (KENTA)	● A (鹿島)		19:00
15							19:15
30							19:30
45							19:45
20:00							20:00
15							20:15
30							20:30
45							20:45
21:00							21:00
15							21:15
30							21:30
45							21:45

【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)
- 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	プール	アクア
9:30						
45						
10:00			10:00~11:00			
15	10:15~10:45 ピラティス30 ②⑥(mika)	10:15~11:15 エンジョイダンス (NOYURI) ③	● C (田口)			
30						
45	11:00~11:45 ヨガ45 ②⑥ (森)	11:30~12:10 slow jazz dance ⑩(井川)	● A (田口)			
11:00						
15						
30						
45	12:15~13:00 ミドルSTEP45 ②⑩(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)
12:00						
15						
30						
45		(井川)	13:00~14:00			
13:00						
15	13:15~14:00 JAZZダンス ②④(紫)	13:15~14:00 ヨガ45 ⑩ (moana)	● E (田口)			
30						
45						
14:00						
15	14:15~15:00 ヘルヴィスワーク ②⑥(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)
30						
45						
15:00						
15	15:15~16:00 FIGHT DO ②⑩(緑川)					
30						
45						
16:00		16:00~19:00	16:00~17:00			16:00~18:30
15	16:15~17:00 コンディショニング パワーストレッチ ②⑥(緑川)	セサミっこ くらぶ ②	● ジュニア			♪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						
17:00			17:00~18:00			
15			● ジュニア			
30						
45						
18:00						
15						
30						
45						
19:00						
15	19:20~20:05 JAZZダンス ②④(渥美)	19:20~20:05 ボディメイクヨガ ⑩(amina)				
30						
45						
20:00			20:00~21:00			
15		20:20~21:00 コアトレーニング &ストレッチ ⑩(渥美)	● E・S (毛利)			
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)					
10:00~10:45	10:10~10:55 ZUMBA GOLD45 ②④(橋本)	10:00~10:45 N.Y.Style Yoga ⑩(nao)			
10:30~11:30		11:00~11:45 セルフ骨格調整 ⑩(nao)	● E (森岡)		
11:00~11:55	11:10~11:55 ZUMBA45 ②④(橋本)	12:00~13:00 骨格調整 (nao) ③	● C (森岡)		
12:30~13:15	リンパストレッチ ②⑥(畑川)		● B (長谷川)		
13:30~14:15	ベーシックエアロ ②④(畑川)	13:30~14:30 コアコントロール (渡辺) ③	● A (長谷川)		14:00~14:30 シェイプアクア (浅井)
14:45~15:30	Flow exercise ②⑥(渡辺)	14:45~15:30 Jazz hip hop ⑩(moana)			
15:45~16:25	Pole&ストレッチ ②⑤(関川)				
18:45~19:15	ボディシェイプ ②⑥(仲山)				
19:30~20:00	Group Centergy ⑩()		17:30~18:30		
20:15~21:00	Group Centergy45 ⑩()		● A・B (毛利)		
			18:30~19:30		
			● C (毛利)		
			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		9:30~10:30	9:30~10:30			9:30
● E (長谷川)	9:45~10:30 ヨガ45 ②⑥ (山下(直))	エアロマニア (NOYURI) ③				45
10:30~11:30						10:00
● 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				15
11:30~12:30						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 ⑩(関川)				45
12:30~13:30						12:00
● A (鹿島)	13:00~13:45 美bodyメソッド ②⑥(川勝)					15
13:30~14:30						30
● B (鹿島)	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				45
14:00~14:30						14:00
● アクアダンス (荒川)	15:10~15:55 ミドルエアロ45 ②④(畑川)					15
14:45~15:15						30
● アクア コンディショニング (荒川)	16:00~16:45 ピラティス45 ⑩(中嶋)					45
15:00						16:00
15:30~16:00						15
● 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)					30
16:00~16:25						45
● プライベート (長谷川)	17:15~18:00 ヨガ45 ②⑥(mika)					17:00
16:00~18:30						15
● 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
17:00						45
18:00						15
19:00						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。

アスレティックジム Queenaxスケジュール 3月

¥660(税込)

	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金・祝)	
9:30											9:30
45											45
10:00											10:00
15											15
30											30
45											45
11:00											11:00
15											15
30											30
45											45
12:00											12:00
15											15
30											30
45											45
13:00											13:00
15											15
30											30
45											45
14:00			14:10~14:20					14:10~14:20			14:00
15			10分無料ストレッチ (井川)					10分無料ストレッチ (井川)			15
30											30
45											45
15:00				15:10~15:20							15:00
15				10分無料ストレッチ (早川)							15
30		15:45~15:55						15:45~15:55			30
45	15:55~16:05	10分無料トレーニング (仲山)						10分無料トレーニング (仲山)			45
16:00	10分無料ストレッチ (井川)					16:00~16:30					16:00
15						4Dエクササイズ (仲山)					15
30											30
45											45
17:00											17:00
15											15
30											30
45											45
18:00											18:00
15											15
30											30
45											45
19:00		19:15~19:45						19:15~19:45			19:00
15		QNXサーキット (仲山)						QNXサーキット (仲山)			15
30											30
45											45
20:00											20:00
15											15
30											30
45											45
21:00											21:00
15											15
30											30
45											45

¥660

■ ギフトチケットご利用頂けます！
 ■ 駐車サービス付きます！
 ※有料プログラムのみ
 是非、ご利用下さい♪

- ・・・初めての方、慣れていない方でも安心してご参加頂ける有料プログラム (エクササイズ・ロコモ予防・シェイプ)
- ・・・慣れている方、体力に自信がある方向けの有料プログラム (4Dエクササイズ・サーキット)
- ・・・初めての方、慣れていない方でも安心してご参加頂ける無料プログラム (ストレッチ・トレーニング)
- ・・・スモールグループエクササイズ 有料¥880 (税込)