アスレティックジム・プール　10月～プログラムスケジュール表

2024.10.1～

火

時間	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 ● C（梅川）		
15		10:15～11:00 ﾐﾄﾞﾙﾛｰ45㉔（山下（聡））				
30			10:45～11:30 骨盤ﾘｾｯﾄﾖｶﾞ ⑲（上野）			
45						
11:00				11:00～12:00 ● S（梅川）		
15		11:20～12:05 Figure8 ㉔（TAKAKO）				
30						11:30～12:30 ●機能改善 エクササイズ（渋谷）
45						
12:00				12:00～13:00 ● スイム＆ウォーク（田口）		
15		12:20～13:05 UBOUND ⑲（緑川）				
30			12:30～13:00 ﾘｽﾞﾐｯｸ ⑱			
45						
13:00			（毛利）	13:05～13:35 スイムレッスン	←（田口）	
15		13:20～14:00 ZUMBA40 ㉔（山崎）				
30				13:40～14:10 ♪ワンポイント		
45						14:00～14:30
14:00				（田口）		ﾀﾞﾝｽ＆ｼｪｲﾌﾟ（渋谷）
15		14:15～14:45 ｽﾀｰﾄSTEP30				
30			14:30～15:15 バレエ（バー） ⑫（紫）			14:45～15:15
45		⑳（山崎）				アクアダンス（渋谷）
15:00		15:00～15:45 アロマﾖｶﾞ45 ㉖（鏑木）				
15				15:30～16:00		
30			15:30～16:30 ALL JAZZ（紫） ③	スイムレッスン（毛利）		
45						
16:00				16:05～16:35 ♪ワンポイント		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		16:15～16:45 ﾎﾞﾃﾞｨｴｸｻｻｲｽﾞ				
30				（毛利）		
45		㉔（吉岡）				
17:00						
15						
30						
45						
18:00						
15						
30			18:40～19:00 コアトレ ⑲			
45						
19:00			（mika）			
15		19:15～20:00 マーシャルファイト ㉔（YOSHIKO）	19:15～20:00 ﾖｶﾞ45 ⑲（mika）			
30				19:30～20:30 ● C（長谷川）		
45						
20:00			20:15～20:45 Sintex® 眠れる身体づくり ⑲（YOSHIKO）			
15						
30		20:25～21:10 UBOUND ⑲（岡村）				
45						
21:00						
15						
30						
45						

水

時間	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 ● B（梅川）		
15			10:15～11:15 ﾋﾟﾗﾃｨｽ（前田） ③			
30		10:30～11:15 ﾐﾄﾞﾙｴｱﾛ45 ㉔（小畑）				
45						
11:00				11:00～12:00 ● C（梅川）		11:00～11:45 アクア45（浅井）
15		11:30～12:15 ﾊﾞﾚﾄﾝ ㉖（前田）	11:30～12:15 ﾍﾞｰｼｯｸSTEP45 ⑬（小畑）			
30						
45						
12:00				12:00～13:00 ● A（古宮）		
15			12:30～13:00 ﾘｽﾞﾐｯｸ ⑱			
30		12:55～13:40 シンプルエアロ ㉔（髙原）	（小暮）			
45						
13:00				13:00～14:00 ● E（長谷川）		
15						
30						
45						14:00～14:30
14:00		13:55～14:40 JAZZダンス ㉔（渥美）				ﾋﾞｭｰﾃｨｰｳｫｰｸ（渡辺）
15						
30						14:45～15:15
45			14:45～15:30 ﾖｶﾞ45 ⑲（中嶋）			アクアダンス（渡辺）
15:00		15:00～15:30 ボディシェイプ ㉖（小暮）				
15				15:30～16:00		
30				スイムレッスン（毛利）		
45						
16:00		16:00～18:30 セサミっこくらぶ ②	16:00～17:00 B.B.W（渡辺） ③	16:05～16:25 ♪プライベート		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				（古宮）		
30			17:20～19:20 セサミっこくらぶ ②			
45						
18:00						
15						
30						
45						19:00～19:30 ゆったりｱｸｱ（上村）
19:00		19:00～19:45 ｺｱｺﾝﾄﾛｰﾙ ㉖（渡辺）				
15						
30			19:30～20:00 Group Centergy ⑭（齋藤）			
45						
20:00		20:05～20:50 HHJ ㉔（根本）	20:10～20:55 Group Centergy45 ⑭（齋藤）	20:00～21:00 ● E・S（鹿島）		
15						
30						
45						
21:00		21:05～21:35 RADICAL POWER ⑰（仲山）				
15						
30						
45						

木

時間	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 ● S（田口）		
15		10:15～11:00 ｳｪｰﾌﾞｽﾄﾚｯﾁ ㉖（YOSHIKO）	10:15～11:15 ﾋﾟﾗﾃｨｽ（前田） ③			
30						
45						
11:00				11:00～12:00 ● B（田口）		11:30～12:30 ● らくらくリズムアクア（新沼）
15		11:15～12:00 Sintex® 股関節&体幹 ㉖（YOSHIKO）	11:30～12:15 バレトン⑲（前田）			
30						
45						
12:00		12:20～13:05 ﾍﾞｰｼｯｸSTEP45 ⑳（中村）		12:00～13:00 ● C（毛利）		
15						
30						
45						
13:00				13:05～13:35 スイムレッスン	←（毛利）	
15		13:20～14:05 骨盤ｽﾘﾑ ㉖（上野）	13:15～14:00 Group Centergy45 ⑭（齋藤）			
30				13:40～14:10 ♪ワンポイント		
45						14:00～14:30
14:00				（毛利）		ｶﾗﾀﾞ調整ｱｸｱ（小堀）
15		14:20～15:05 ZUMBA45 ㉔（川勝）				
30			14:30～15:15 セルフ骨格調整 ⑲（nao）			14:45～15:15
45						アクアダンス（小堀）
15:00						
15		15:20～15:50 RADICAL POWER ⑰（鈴木）		15:30～16:00		
30				スイムレッスン（長谷川）		
45						
16:00			16:00～18:30 セサミっこくらぶ ②	16:05～16:35 ♪ワンポイント		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				（長谷川）		
30						
45						
17:00						
15						
30						
45						
18:00						
15						
30				18:30～19:30 ● A・B（長谷川）		
45						
19:00						
15		19:15～20:00 ZUMBA45 ㉔（秋谷）				19:30～20:00 アクアダンス（新沼）
30			19:40～20:00 きつトレ20 ⑲（KENTA）			
45						
20:00						
15		20:15～21:00 スマッシュﾎﾞｸｼﾝｸﾞ45 ㉔（KENTA）	20:20～21:05 ﾋﾟﾗﾃｨｽ45 ⑲（中嶋）	20:30～21:00 スイムレッスン（古宮）		
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下さい。

9 人数制限がございます。⑨:9名⑱:18名 ⑲:19名 ⑳20名 ㉑:21名 ㉔:24名 ㉕:25名 ㉖:26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。
10 Bスタジオ開放の時間帯がございます。詳しくは館内掲示をご覧ください。

セサミスポーツクラブ三鷹

アスレティックジム・プール　10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		10:15～10:45 はじめて気功 ㉔（弘澤）	10:15～11:15 ｴﾝｼﾞｮｲﾀﾞﾝｽ （NOYURI） ③	10:00～11:00 ● C （田口）		
30 45						
11:00 15	11:00～11:45 ﾖｶﾞ45 ㉑ （森）	11:00～11:45 はじめて太極拳 ㉔（弘澤）		11:00～12:00 ● A （田口）		
30 45						
12:00 15						12:00～13:00 ●スイム＆ ウォーク （毛利）
30 45		12:15～13:00 ﾐﾄﾞﾙSTEP45 ⑳（畑川）	12:30～13:00 ﾘｽﾞﾐｯｸ ⑱ （山崎）			
13:00 15				13:00～14:00 ● E （田口）		
30 45		13:15～14:00 JAZZﾀﾞﾝｽ ㉔（紫）	13:15～14:00 ﾖｶﾞ45 ⑲ （hitomi）			14:00～14:30 ﾀﾞﾝｽ＆ｼｪｲﾌﾟ （毛利）
14:00 15						
30 45		14:15～15:00 ﾍﾟﾙｳﾞｨｽﾜｰｸ ㉖（上野）	14:15～14:45 ﾀﾞﾝｻｰﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ ⑱（紫）			14:45～15:15 アクアダンス （毛利）
15:00 15				15:30～16:00 スイムレッスン （鹿島）		
30 45		15:30～16:15 マーシャルファイト ㉔（YOSHIKO）				
16:00 15			16:00～19:00 セサミっこ くらぶ ②	16:05～16:35 ♪ワンポイント （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
30 45	日替わりで 様々なセルフケア をご紹介します ﾎﾞﾃﾞｨｵｲﾙ、また はﾎﾞﾃﾞｨｸﾘｰﾑと、 ﾊﾞｽﾀｵﾙをご持 参ください	16:35～17:20 身体 ﾒﾝﾃﾅﾝｽ㉖ （川勝）				
17:00 15						
30 45						
18:00 15						
30 45						
19:00 15		19:10～19:55 JAZZﾀﾞﾝｽ ㉔（渥美）	19:20～20:05 Group Centergy45 ⑭（齋藤）	19:20～19:50 ♪ワンポイント （古宮）		
30 45						
20:00 15				20:00～21:00 ● E・S （古宮）		
30 45		20:10～20:50 ｺｱﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ ＆ｽﾄﾚｯﾁ ㉖（渥美）				
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 45				9:30～10:30 ● S （森岡）		
10:00 15		9:45～10:15 ﾍﾞｰｼｯｸﾛｰ30 ㉔（黒崎）				
30 45		10:30～11:15 ZUMBA45 ㉔（橋本）		10:30～11:30 ● E （森岡）		
11:00 15						
30 45		11:30～12:15 N.Y.Style Yoga ㉖（nao）	11:45～12:30 ZUMBA GOLD45 ⑱（橋本）	11:30～12:30 ● C （森岡）		
12:00 15						
30 45		12:30～13:15 ﾘﾝﾊﾟｽﾄﾚｯﾁ ㉖（畑川）		12:30～13:30 ● B （古宮）		
13:00 15						
30 45		13:30～14:15 ﾐﾄﾞﾙﾛｰ45 ㉔（畑川）	13:45～14:30 ｵﾘｼﾞﾅﾙ ﾀﾞﾝｽ45 ⑱ （渡辺）	13:30～14:30 ● A （古宮）		14:00～14:30 アクアダンス （浅井）
14:00 15						
30 45		14:45～15:30 ｺｱｺﾝﾄﾛｰﾙ ㉖（渡辺）				15:00～16:00 ♪ハイドロ トーン60 （浅井）
15:00 15						
30 45		15:45～16:25 Poleからだﾘｾｯﾄ ㉕（山崎）		16:05～16:35 ♪ワンポイント （毛利）		
16:00 15						
30 45						
17:00 15				17:30～18:30 ● A・B （毛利）		
30 45						
18:00 15				18:30～19:30 ● C （長谷川）		
30 45		18:45～19:15 ﾎﾞﾃﾞｨｼｪｲﾌﾟ ㉖（小暮）				
19:00 15						
30 45		19:30～20:00 Group Centergy ⑳（hitomi）		19:30～20:30 ● E・S （長谷川）		
20:00 15						
30 45		20:15～21:00 Group Centergy45 ⑳（hitomi）				
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 45				9:30～10:30 ● E （森岡）		
10:00 15		9:45～10:30 ﾐﾄﾞﾙｴｱﾛ45 ㉔（NOYURI）	9:45～10:30 ﾖｶﾞ45 ⑲ （山下（直））			
30 45				10:30～11:30 ● S （森岡）		
11:00 15		10:45～11:30 ｽﾀｰﾄSTEP45 ⑳（秋谷）	10:45～11:45 背骨ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ （黒崎） ③			
30 45				11:30～12:30 ● C （古宮）		
12:00 15		12:00～12:45 ｽﾀｰﾄｴｱﾛ45 ㉔（黒崎）				
30 45	12:15～13:00 腰痛予防体操 ㉑（関川）			12:30～13:30 ● A （鹿島）		
13:00 15	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。	13:00～13:45 美bodyﾒｿｯﾄﾞ ㉖（川勝）				
30 45				13:30～14:30 ● B （長谷川）		14:00～14:30 アクアダンス （荒川）
14:00 15		14:05～14:50 週替わり レッスン	14:00～15:00 ｱﾝﾁｴｲｼﾞﾝｸﾞ （川勝） ③			
30 45						14:45～15:15 アクア ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ （荒川）
15:00 15	14:45～15:15 ﾎﾞｰﾙ30 ⑳ （熊谷）			15:30～16:00 スイムレッスン （長谷川）		
30 45		15:10～15:55 ﾐﾄﾞﾙｴｱﾛ45 ㉔（畑川）				
16:00 15			16:00～16:45 ﾋﾟﾗﾃｨｽ45 ⑲（中嶋）	16:05～16:35 ♪ワンポイント （古宮）		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 スマッシュ ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ45 ㉔（KENTA）				
17:00 15						
30 45		17:15～18:00 ｱﾛﾏﾖｶﾞ45 ㉖（mika）				
18:00 15						
30 45						
19:00 15						