

アスレティックジム・プール 1月～プログラムスケジュール表

2025.1.1～

		火				
		多目的707	スタジオA	スタジオB	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			11:20～12:05 Figure8 ②④(TAKAKO)		● S (梅川)	11:30～12:30 ●機能改善 エクササイズ (渋谷)
15						
30						
45			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)	
12:00				(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 トワンポイント	14:00～14:30
30						
45			14:15～14:45 スタートSTEP30 ②⑩(山崎)	14:30～15:15 バレエ(バー)		ダンス&シェイプ (渋谷)
15:00			15:00～15:45 アロマヨガ45 ②⑥(錦木)	⑫(紫)	15:30～16:00 スイムレッスン (毛利)	
15						
30			16:15～16:45 ボディエクササイズ ②④(吉岡)	15:30～16:30 ALL JAZZ (紫) ③	16:05～16:35 トワンポイント (毛利)	16:00～18:30 トワッツ (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
45						
17:00						
15						
30						
45						
18:00						
15						
30						
45						
19:00			19:15～20:00 マーシャルファイト ②④(YOSHIKO)	19:15～20:00 ヨガ45 ⑩ (mika)	19:30～20:30	
15						
30						
45						
20:00				20:15～20:45 Sintex®	● C (長谷川)	
15						
30			20:25～21:10 UBOUND ⑩(岡村)	眠れる身体づくり ⑩(YOSHIKO)		
45						
21:00						
15						
30						
45						

		水				
		多目的707	スタジオA	スタジオB	プール	アクア
10:00					10:00～11:00	
15				10:15～11:15 ピラティス (前田) ③	● B (梅川)	
30			10:30～11:15 ミドルエアロ45 ②④(小畑)			
45						
11:00			11:30～12:15 パレト ②⑥ (前田)	11:30～12:15 ベリックSTEP45 ⑩(小畑)	● C (梅川)	11:00～11:45 アクア45 (浅井)
15						
30				12:30～13:00 リスミック ⑩	● A (毛利)	
45						
12:00						
15			12:55～13:40 シンプルエアロ ②④(高原)	(小暮)	13:00～14:00 ● E (長谷川)	14:00～14:30
30						
45			13:55～14:40 JAZZダンス ②④(渥美)	14:45～15:30 ヨガ45 ⑩ (中嶋)	15:30～16:00 スイムレッスン (毛利)	ビューティーウォーク (渡辺)
15:00						14:45～15:15 アクアダンス (渡辺)
15			15:00～15:30 ボディシェイプ ②⑥(小暮)			
30						
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		16:00～18:30 トワッツ (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				17:20～19:20 セサミっこ くらぶ ②		
45						
17:00						
15						
30						
45						
18:00						
15						
30						
45						
19:00			19:00～19:45 コアコントロール ②⑥(渡辺)	19:30～20:00 Group Centergy ⑩(齋藤)	19:30～19:50 プライベート (鹿島)	19:00～19:30 ゆったりアクア (上村)
15						
30						
45						
20:00			20:05～20:50 HHJ ②④(根本)	20:10～20:55 Group Centergy45 ⑩(齋藤)	20:00～21:00 ● E・S (鹿島)	
15						
30						
45						
21:00			21:05～21:35 RADICAL POWER ⑩(仲山)			
15						
30						
45						

		木					
		多目的707	スタジオA	スタジオB	プール	アクア	
10:00					10:00～11:00		
15			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)		
30							
45							
11:00			11:15～12:00 Sintex® 股関節&体幹 ②⑥(YOSHIKO)	11:30～12:15 パレト ⑩ (前田)	● B (田口)	11:30～12:30 ●らくらく リズム アクア (新沼)	
15							
30			12:20～13:05 ベリックSTEP45 ⑩(中村)		● C (毛利)		
45							
12:00							
15			13:20～14:05 骨盤スリム ②⑥(上野)	13:15～14:00 Group Centergy45 ⑩(齋藤)	13:05～13:35 スイムレッスン (毛利)	13:00	
30					13:40～14:10 トワンポイント	14:00～14:30	
45							
14:00			14:20～15:05 ZUMBA45 ②④(川勝)	14:30～15:15 セルフ骨格調整 ⑩(nao)		カラダ調整アクア (小堀)	
15						14:45～15:15 アクアダンス (小堀)	
30							
45							
15:00			15:20～15:50 RADICAL POWER ⑩(鈴木)		15:30～16:00 スイムレッスン (長谷川)		
15							
30							
45							
16:00				16:00～18:30 セサミっこ くらぶ ②	16:05～16:35 トワンポイント (長谷川)	16:00～18:30 トワッツ (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							
15							
30							
45							
18:00							
15							
30							
45							
19:00			19:15～20:00 ZUMBA45 ②④(秋谷)	19:40～20:00 きつれ20 ⑩ (KENTA)	● A・B (長谷川)	19:30～20:00 アクアダンス (新沼)	
15							
30							
45							
20:00			20:15～21:00 スマッシュ ボクシング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)		
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。

- 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。
- 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。

アスレティックジム・プール 1月～プログラムスケジュール表

金						
多目的707	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						
30	10:15~10:45	10:15~11:15	●	C		
45	はじめて気功	エンジョイダンス		(田口)		
	⑭(弘澤)	(NOYURI)				
11:00	11:00~11:45	11:00~11:45				
15	ヨガ45 ㉑	はじめて太極拳	●	A		
30	(森)	⑭(弘澤)		(田口)		
45						
12:00						12:00~13:00
15						●スイム&
30	12:15~13:00					ウォーク
45	ミドルSTEP45	12:30~13:00				(鹿島)
	⑳(畑川)	リスミック ⑱				
13:00		(山崎)	13:00~14:00			
15						
30	13:15~14:00	13:15~14:00	●	E		
45	JAZZダンス	ヨガ45 ⑲		(田口)		
	⑭(紫)	(hitomi)				
14:00						14:00~14:30
15						ダンス&シェイ
30	14:15~15:00	14:15~14:45				(毛利)
45	ペルガイワーク	ダンス&トレーニング				
	⑳(上野)	⑱(紫)				14:45~15:15
15:00						アクアダンス
15						(毛利)
30			15:30~16:00			
45	15:30~16:15		スイムレッスン			
	マーシャルファイト		(鹿島)			
16:00		16:00~19:00				16:00~18:30
15						♪ワッツ
30	日替わりで	16:35~17:20				(天野)
45	様々なセルフケア	身体				※予約者が
17:00	をご紹介します	メンテナンス⑳				いる場合
15	ボディオイル、また	(川勝)				のみ実施
30	はボディクリームと、	セサミンこ				※スペースの
45	バスタオルをご持	くらぶ				1/3を使用
	参ください	②				します
18:00						
15						
30						
45						
19:00		19:10~19:55				
15		19:20~20:05				
30	19:10~19:55	Group				
45	JAZZダンス	Centergy45				
	⑭(渥美)	(14)(齋藤)				
20:00			20:00~21:00			
15						
30	20:10~20:50		●	E・S		
45	コアトレーニング			(毛利)		
	&ストレッチ					
21:00						
15	⑳(渥美)					
30						
45						

土					
多目的707	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア
			9:30~10:30		
	9:45~10:15		●	S	
	ベーシックロー30			(森岡)	
	⑭(黒崎)				
	10:30~11:15				
	ZUMBA45		●	E	
	⑭(橋本)			(森岡)	
	11:30~12:15	11:30~12:15			
	N.Y.Style	ZUMBA	●	C	
	Yoga	GOLD45		(森岡)	
	⑳(nao)	⑱(橋本)			
	12:30~13:15				
	リンパストレッチ		●	B	
	⑳(畑川)			(長谷川)	
	13:30~14:15	13:45~14:30			
	ミドルロー45	オリジナル	●	A	
	⑭(畑川)	ダンス45 ⑱		(長谷川)	14:00~14:30
		(渡辺)			アクアダンス
	14:45~15:30				(浅井)
	コアコントロール				
	⑳(渡辺)				15:00~16:00
					♪ハイドロ
	15:45~16:25				トーン60
	Poleからだリセット				(浅井)
	⑳(山崎)				
			17:30~18:30		
			●	A・B	
				(毛利)	
			18:30~19:30		
	18:45~19:15		●	C	
	ボディシェイプ			(毛利)	
	⑳(小暮)				
	19:30~20:00				
	Group Centergy				
	⑳(hitomi)				
	20:15~21:00		●	E・S	
	Group			(長谷川)	
	Centergy45				
	⑳(hitomi)				

日					
多目的707	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
	9:45~10:30	9:45~10:30	●	E	45
	ミドルエアロ45	ヨガ45 ⑲		(森岡)	10:00
	⑭(NOYURI)	(山下(直))			15
					30
	10:45~11:30	10:45~11:45	●	S	45
	スタートSTEP45	背骨コンディショニング		(森岡)	11:00
	⑳(秋谷)	③			15
					30
			●	C	45
				(鹿島)	12:00
	12:15~13:00	12:00~12:45			15
	腰痛予防体操	スタートエアロ45			30
	⑳(関川)	⑭(黒崎)			45
			●	A	13:00
				(鹿島)	15
					30
					45
					14:00~14:30
			●	B	アクアダンス
				(長谷川)	(荒川)
					14:00
					15
					30
					45
					14:45~15:15
					アクア
					コンディショニング
					(荒川)
					15:00
					15
					30
					45
					15:30~16:00
					スイムレッスン
					(長谷川)
					16:00
					15
					30
					45
					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
					19:00
					15