

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

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 ←(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 ジャイロキネシス ②⑩(島村)	⑫(紫)		14:45～15:15 アクアダンス (渋谷)
15					15:30～16:00	
30			15:30～16:30 ALL JAZZ (紫)		スイムレッスン (毛利)	
45						
16:00			16:15～16:45 ボディエクササイズ ②④(吉岡)	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
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					● C (長谷川)	
30						
45						
20:00				20:15～20:45 Sintex®		
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)	● B (梅川)	
30			10:30～11:15 ミドルエアロ45 ②④(小畑)	③		
45						
11:00					11:00～12:00	11:00～11:45 アクア45 (浅井)
15			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)	
30						
45				12:30～13:00 リスミック ⑩	● A (毛利)	
12:00					12:00～13:00	
15			12:55～13:40 シンプルエアロ ②④(高原)	(山崎)	13:00～14:00	
30				13:15～14:00 Group Centergy45	● E (長谷川)	14:00～14:30
45				⑭(齋藤)		
14:00			14:15～15:00 JAZZダンス ②④(渥美)			ビューティーウォーク (渡辺)
15				14:45～15:30 ヨガ45 ⑩ (中嶋)		14:45～15:15 アクアダンス (渡辺)
30				15:15～15:45 週替わりトレーニング	15:30～16:00	
45					スイムレッスン (毛利)	
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
17:00						
15				17:20～19:20 セサミっこ くらぶ ②		
30						
45						
18:00						
15						
30						
45						
19:00			19:00～19:45 コアコントロール ②⑥(渡辺)		19:30～19:50	ゆったりアクア (上村)
15						
30				19:30～20:00 Group Centergy	プライベート (鹿島)	
45						
20:00			20:05～20:50 HHJ ②④(根本)	⑭(齋藤)	20:00～21:00	
15				20:10～20:55 Group Centergy45	● E・S (鹿島)	
30						
45				21:05～21:35 RADICAL POWER ⑩(仲山)		
21:00						
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	10:00	
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)	● S (田口)	15	
30				③			30
45							45
11:00					11:00～12:00	11:00	
15			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)	
30						30	
45			12:20～13:05 ベリックSTEP45 ⑩(中村)		● C (毛利)	45	
12:00					12:00～13:00	15	
15			13:20～14:05 骨盤スリム ②⑥(上野)	13:15～14:00 アロマヨガ45 ⑩(錦木)	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	15	
45						30	
14:00			14:20～15:05 ZUMBA45 ②④(川勝)	14:45～15:30 セルフ骨格調整 ⑩(nao)	(毛利)	14:00～14:30 カラダ調整アクア (小堀)	
15						15	
30						14:45～15:15 アクアダンス (小堀)	
45						30	
15:00					15:30～16:00	15:00	
15			15:40～16:10 RADICAL POWER ⑩(鈴木)		スイムレッスン (長谷川)	15	
30						30	
45						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	
17:00						17:00	
15						15	
30						30	
45						45	
18:00						18:00	
15						15	
30						30	
45						45	
19:00			19:15～20:00 ZUMBA45 ②④(秋谷)	19:40～20:00 きつれ20 ⑩ (KENTA)	18:30～19:30 ● A・B (長谷川)	19:00	
15						15	
30						19:30～20:00 アクアダンス (新沼)	
45						30	
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)	20:00	
15						15	
30						30	
45						45	
21:00						21:00	
15						15	
30						30	
45						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。

