



伊勢

2022年6月

プログラムスケジュール表

訂正



	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
	スタジオ	第2スタジオ	プール	スタジオ	第2スタジオ	プール	スタジオ	第2スタジオ	プール	スタジオ	第2スタジオ	プール	スタジオ	第2スタジオ	プール	スタジオ	第2スタジオ	プール	スタジオ	第2スタジオ	プール		
11:00	10:30~(45) ステップエアロ 藤原	10:30~(30) サーキットTR 山本	10:30~(30) water@motion 初級エアロ 伊藤	10:30~(45) 初級エアロ 筒井	LIVE	10:30~(30) water@motion 筋力アップ 川上	10:30~(45) ボルドブラ 橋井	10:30~(30) TRX 川上	10:30~(30) かんたん水中運動 伊藤	10:30~(45) YOGA 橋井	LIVE	10:30~(30) water@motion ステップエアロ 伊藤	10:30~(45) サーキットTR 大田	10:30~(30) サーキットTR 伊藤	10:30~(30) water@motion 川上	10:30~(45) 水泳教室 藤原	LIVE	10:30~(45) ミットアクア 伊藤	11:00~(30) 自由に卓球	11:00~(30) 自由に卓球	11:00~17:45 自由に卓球	10:30~(30) water@motion 北村	
12:00	11:30~(45) 藤原	LIVE	11:30~(60) シニア水泳 初級 上山・宮崎	11:30~(45) ピラティス 奥田		11:30~(60) 水泳教室 中級・上級 藤田・杉崎	11:30~(45) シニア水泳 初級 奥田	11:30~(60) シニア水泳 中級・上級 藤田・杉崎	11:30~(45) シニア水泳 初級 奥田	11:30~(30) TRX 川上	11:30~(45) 水泳教室 中級・上級 藤田・杉崎	11:30~(30) TRX 川上	11:30~(45) 水泳教室 初級 藤田	LIVE	11:30~(60) 水泳教室 初級 藤田	11:30~(45) 脂防燃焼エアロ 藤原	LIVE	11:30~(30) フィンスイム 伊藤	11:30~(30) フィンスイム 伊藤	12:00~(30) 自由に卓球	12:00~(30) 自由に卓球	12:00~(30) 自由に卓球	11:30~(30) 自由に卓球
13:00	12:30~(45) YOGA 大田	LIVE	(第2プール) 要予約 ※60歳以上 ※女性のみ	12:30~(45) 脂肪燃焼 奥田	13:00~(30) TRX	(第2プール) 要予約	12:30~(45) 脂肪燃焼 奥田	12:30~(45) 脂肪燃焼 奥田	(第2プール) 要予約 ※60歳以上 ※女性のみ	12:30~(45) 初級エアロ 大田	LIVE	12:30~(45) 初級エアロ 大田	12:45~(45) フラダンス 福増	LIVE	(第2プール) 要予約	12:30~(45) かんたんYOGA 大田	LIVE	12:30~(30) フィンスイム 伊藤	12:30~(30) フィンスイム 伊藤	12:00~(30) 自由に卓球	12:00~(30) 自由に卓球	12:00~(30) 自由に卓球	12:00~(30) 自由に卓球
14:00	13:30~(30) 自由に卓球	14:00~18:45 自由に卓球	13:30~(30) ミットアクア 藤原	13:30~(30) ミットアクア 藤原	14:00~18:45 自由に卓球	13:30~(30) 水中バレー (第2プール)	13:30~(30) 水中バレー (第2プール)	14:00~18:45 自由に卓球	13:30~(30) 水中バレー (第2プール)	13:30~(60) 運動習慣教室 笠間	13:30~(30) 水中バレー (第2プール)	13:30~(60) 運動習慣教室 笠間	13:45~(30) 筋力アップ 伊藤	LIVE	14:00~18:45 自由に卓球	14:00~(30) 水中バレー (第2プール)	LIVE	14:00~(30) 水中バレー (第2プール)	14:00~(30) 水中バレー (第2プール)	14:00~(30) 自由に卓球	14:00~(30) 自由に卓球	14:00~(30) 自由に卓球	14:00~(30) 自由に卓球
15:00	15:00~(30) ガンス	15:00~(30) ガンス	15:00~(30) ガンス	15:00~(30) ガンス	15:00~(30) ガンス	15:00~(30) ガンス	15:00~(30) ガンス	15:00~(30) ガンス	15:00~(30) ガンス	15:00~(30) ガンス	15:00~(30) ガンス	15:00~(30) ガンス	15:00~(30) ガンス	15:00~(30) ガンス	15:00~(30) ガンス	15:00~(30) ガンス	15:00~(30) ガンス	15:00~(30) ガンス	15:00~(30) ガンス	15:00~(30) ガンス	15:00~(30) ガンス	15:00~(30) ガンス	15:00~(30) ガンス
16:00	16:00~(30) ガンス	16:00~(30) ガンス	16:00~(30) ガンス	16:00~(30) ガンス	16:00~(30) ガンス	16:00~(30) ガンス	16:00~(30) ガンス	16:00~(30) ガンス	16:00~(30) ガンス	16:00~(30) ガンス	16:00~(30) ガンス	16:00~(30) ガンス	16:00~(30) ガンス	16:00~(30) ガンス	16:00~(30) ガンス	16:00~(30) ガンス	16:00~(30) ガンス	16:00~(30) ガンス	16:00~(30) ガンス	16:00~(30) ガンス	16:00~(30) ガンス	16:00~(30) ガンス	16:00~(30) ガンス
17:00	17:00~(30) ガンス	17:00~(30) ガンス	17:00~(30) ガンス	17:00~(30) ガンス	17:00~(30) ガンス	17:00~(30) ガンス	17:00~(30) ガンス	17:00~(30) ガンス	17:00~(30) ガンス	17:00~(30) ガンス	17:00~(30) ガンス	17:00~(30) ガンス	17:00~(30) ガンス	17:00~(30) ガンス	17:00~(30) ガンス	17:00~(30) ガンス	17:00~(30) ガンス	17:00~(30) ガンス	17:00~(30) ガンス	17:00~(30) ガンス	17:00~(30) ガンス	17:00~(30) ガンス	17:00~(30) ガンス
18:00	18:00~(30) ガンス	18:00~(30) ガンス	18:00~(30) ガンス	18:00~(30) ガンス	18:00~(30) ガンス	18:00~(30) ガンス	18:00~(30) ガンス	18:00~(30) ガンス	18:00~(30) ガンス	18:00~(30) ガンス	18:00~(30) ガンス	18:00~(30) ガンス	18:00~(30) ガンス	18:00~(30) ガンス	18:00~(30) ガンス	18:00~(30) ガンス	18:00~(30) ガンス	18:00~(30) ガンス	18:00~(30) ガンス	18:00~(30) ガンス	18:00~(30) ガンス	18:00~(30) ガンス	18:00~(30) ガンス
19:00	19:00~(45) RITMOS チカ	LIVE	19:30~(30) 初中級エアロ 藤原	LIVE	19:00~(45) FULL BOX 緩奈	19:00~(30) TRX 杉崎	19:00~(45) FULL BOX 緩奈	19:00~(30) TRX 杉崎	19:00~(45) FULL BOX 緩奈	19:00~(30) TRX 杉崎	19:15~(30) RITMOS 北村	LIVE	19:00~(45) FULL BOX 中西	LIVE	19:30~(30) ピラティス CHIKA	19:00~(45) ピラティス CHIKA	19:00~(30) TRX 杉崎	19:15~(30) ピラティス CHIKA	19:15~(30) ピラティス CHIKA	19:00~(45) ピラティス CHIKA	19:00~(30) TRX 杉崎	19:15~(30) ピラティス CHIKA	19:15~(30) ピラティス CHIKA
20:00	20:00~(45) 健康運動習慣教室 筒井	20:00~(60) 健康運動習慣教室 ※新入会	20:00~(30) FULL BOX 宮崎	LIVE	19:45~(60) 水泳教室 初級・中級 藤田・緩奈	20:00~(45) RITMOS 笠間	20:00~(45) RITMOS 笠間	20:00~(45) RITMOS 笠間	20:00~(45) RITMOS 笠間	20:00~(45) RITMOS 笠間	20:00~(45) RITMOS 笠間	20:00~(45) RITMOS 笠間	20:00~(45) RITMOS 笠間	20:00~(45) RITMOS 笠間	20:00~(45) RITMOS 笠間	20:00~(45) RITMOS 笠間	20:00~(45) RITMOS 笠間	20:00~(45) RITMOS 笠間	20:00~(45) RITMOS 笠間	20:00~(45) RITMOS 笠間	20:00~(45) RITMOS 笠間	20:00~(45) RITMOS 笠間	20:00~(45) RITMOS 笠間
21:00																							

【新型コロナウイルス対策】

- 『密閉』を避けるため、換気扇は24時間運転し換気します。
- 『密集』の時間を減らすため、レッスンを減少します。
- 『密接』を避けるため、人数制限します。
- 入館時にサーモグラフィーによる体温チェックを強化します。
- スタジオ入室時、手指消毒を行ってください。
- プログラム終了後に除菌作業を行います。
- 使用した用具の除菌作業にご協力ください。
- プログラムとプログラムの間は、扇風機を回して空気の入れ替えを行います。
- マスク・フェイスガードの着用をお願いします。

☆第2プール開放時間変更について☆

6月より小学校水泳授業が始まる為、午前の開放を中止させていただきます。下記の表をご確認ください。

第2プール開放時間	
月	13:00~16:00
火	13:00~14:00
水	13:00~14:00
木	11:00~15:00
金	13:00~14:00

水中バレー時は泳ぐコース開放なし

プログラム専用コース設定について

参加者は26名以上で3コースに、45名以上で4コースに変更させていただきます。

ライブレッスン

- 密を避けるために、第2スタジオでライブレッスンを開催します。
- 予約表に名前を記入して下さい。定員10名。
- ケガ・トラブルには関与しません。

卓球をご利用の方へ

- フロントに事前予約をください。
- ラケット、ボールの貸し出しは行っておりませんので、各自ご持参ください。
- マスクは必ず着用してください。

ベスパアプリ

「プログラム休講・変更情報」
「フィットネス情報」
「スイミング情報」
「ベスパYouTube」などを配信

ベスパLINE

「重要なお知らせ」
「お得な情報」を配信