

| | 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 かんたん水中運動 川上 | 10:30~(30) 伊藤 | 10:30~(45) YOGA 橋井 | LIVE | 10:30~(30) water@motion 伊藤 | 10:30~(45) ステップエアロ 大田 | 10:30~(30) サーキットTR 伊藤 | 10:30~(30) water@motion 川上 | 10:30~(45) リズムストレッチ&エアロ 藤原 | LIVE | 10:30~(45) ミットアクア 伊藤 | 11:00~(30) ヨガストレッチ 自由 | 11:00~(30) 自由 | 11:00~17:45 自由 | |
| 12:00 | 11:30~(45) 水泳教室 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) ピラティス チカ | 11:30~(45) 探足で動く!! 大田 | 11:30~(60) シニア水泳 中級・上級 上山・緩奈 | 11:30~(45) TRX 川上 | 11:30~(30) TRX 川上 | 11:30~(45) 初心者水泳 中島 | 11:30~(45) ピラティス 奥田 | | 11:30~(60) 水泳教室 初級 藤田 | 11:30~(45) 脂肪燃焼エアロ 藤原 | LIVE | 11:30~(30) フィンスイム 伊藤 | 12:00~(30) ヨガストレッチ 予約45分制 マスク着用 | 12:00~(30) ヨガストレッチ 予約45分制 マスク着用 | 12:00~(30) 自由 | |
| 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 大熊 | (第2プール) 要予約 | 12:30~(45) ストレッチボール 谷口 | 13:00~(30) サーキットTR NEW | (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 | 12:45~(45) フィンスイム 中島 | 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) ヨガストレッチ 予約45分制 マスク着用 | 12:30~(30) ヨガストレッチ 予約45分制 マスク着用 | 12:30~(30) 自由 | 12:30~(30) 自由 | |
| 14:00 | 13:30~(30) 探足で動く!! 130 大田 | LIVE | 13:30~(45) ミットアクア 藤原 | 13:30~(30) 水中バレー 自由 | 14:00~18:45 自由 | 13:30~(30) water@motion ヨガ前トレ | 14:00~(30) 水中バレー 自由 | 14:00~18:45 自由 | 13:30~(30) 初心者水泳 中村 | 13:30~(30) ヨガストレッチ 中村 | 13:30~(60) 運動習慣教室 笠間 | 13:30~(30) JAZZダンス YUKINA | 14:00~18:45 自由 | 13:30~(30) 筋力アップ 伊藤 | 13:30~(30) 水中バレー 自由 | 14:00~(30) 水中バレー 自由 | 14:00~18:45 自由 | 13:30~(30) ヨガ前トレ | 14:00~(30) 水中バレー 自由 | 14:00~(30) 水中バレー 自由 | 14:00~(30) 水中バレー 自由 | |
| 15:00 | 15:00~(30) ヨガストレッチ 自由 | 15:00~18:45 自由 | 15:00~(30) ヨガストレッチ 自由 | 15:00~(30) 水中バレー 自由 | 15:00~(30) 水中バレー 自由 | 15:00~(30) 水中バレー 自由 | 15:00~(30) 水中バレー 自由 | 15:00~(30) 水中バレー 自由 | 15:00~(30) 水中バレー 自由 | 15:00~(30) 水中バレー 自由 | 15:00~18:45 自由 | 15:00~(30) 水中バレー 自由 | 15:00~(30) 水中バレー 自由 | 15:00~(30) 水中バレー 自由 | 15:00~(30) 水中バレー 自由 | 15:00~(30) 水中バレー 自由 | 15:00~(30) 水中バレー 自由 | 15:00~(30) 水中バレー 自由 | 15:00~(30) 水中バレー 自由 | 15:00~(30) 水中バレー 自由 | 15:00~(30) 水中バレー 自由 | 15:00~(30) 水中バレー 自由 |
| 16:00 | 16:00~(30) 水中バレー 自由 | 16:00~(30) 水中バレー 自由 | 16:00~(30) 水中バレー 自由 | 16:00~(30) 水中バレー 自由 | 16:00~(30) 水中バレー 自由 | 16:00~(30) 水中バレー 自由 | 16:00~(30) 水中バレー 自由 | 16:00~(30) 水中バレー 自由 | 16:00~(30) 水中バレー 自由 | 16:00~(30) 水中バレー 自由 | 16:00~(30) 水中バレー 自由 | 16:00~(30) 水中バレー 自由 | 16:00~(30) 水中バレー 自由 | 16:00~(30) 水中バレー 自由 | 16:00~(30) 水中バレー 自由 | 16:00~(30) 水中バレー 自由 | 16:00~(30) 水中バレー 自由 | 16:00~(30) 水中バレー 自由 | 16:00~(30) 水中バレー 自由 | 16:00~(30) 水中バレー 自由 | 16:00~(30) 水中バレー 自由 | 16:00~(30) 水中バレー 自由 |
| 17:00 | 17:00~(30) 水中バレー 自由 | 17:00~(30) 水中バレー 自由 | 17:00~(30) 水中バレー 自由 | 17:00~(30) 水中バレー 自由 | 17:00~(30) 水中バレー 自由 | 17:00~(30) 水中バレー 自由 | 17:00~(30) 水中バレー 自由 | 17:00~(30) 水中バレー 自由 | 17:00~(30) 水中バレー 自由 | 17:00~(30) 水中バレー 自由 | 17:00~(30) 水中バレー 自由 | 17:00~(30) 水中バレー 自由 | 17:00~(30) 水中バレー 自由 | 17:00~(30) 水中バレー 自由 | 17:00~(30) 水中バレー 自由 | 17:00~(30) 水中バレー 自由 | 17:00~(30) 水中バレー 自由 | 17:00~(30) 水中バレー 自由 | 17:00~(30) 水中バレー 自由 | 17:00~(30) 水中バレー 自由 | 17:00~(30) 水中バレー 自由 | 17:00~(30) 水中バレー 自由 |
| 18:00 | 18:00~(30) 水中バレー 自由 | 18:00~(30) 水中バレー 自由 | 18:00~(30) 水中バレー 自由 | 18:00~(30) 水中バレー 自由 | 18:00~(30) 水中バレー 自由 | 18:00~(30) 水中バレー 自由 | 18:00~(30) 水中バレー 自由 | 18:00~(30) 水中バレー 自由 | 18:00~(30) 水中バレー 自由 | 18:00~(30) 水中バレー 自由 | 18:00~(30) 水中バレー 自由 | 18:00~(30) 水中バレー 自由 | 18:00~(30) 水中バレー 自由 | 18:00~(30) 水中バレー 自由 | 18:00~(30) 水中バレー 自由 | 18:00~(30) 水中バレー 自由 | 18:00~(30) 水中バレー 自由 | 18:00~(30) 水中バレー 自由 | 18:00~(30) 水中バレー 自由 | 18:00~(30) 水中バレー 自由 | 18:00~(30) 水中バレー 自由 | 18:00~(30) 水中バレー 自由 |
| 19:00 | 19:00~(45) RITMOS チカ | LIVE | 19:30~(30) 初級エアロ 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 | 19:15~(30) ストレッチボール 北村 | 19:15~(30) ストレッチボール 北村 | 19:45~(60) 水泳教室 中級・上級 緩奈・藤田 | 19:45~(60) 水泳教室 中級・上級 緩奈・藤田 | 19:00~(45) FULL BOX 中西 | LIVE | 19:30~(30) 筋力アップ 宮崎 | 19:00~(45) ピラティス CHIKA | 19:00~(30) TRX 杉崎 | 19:15~(30) 初めてフィンスイム 藤田 | 19:00~(45) ピラティス CHIKA | 19:00~(30) TRX 杉崎 | 19:15~(30) 初めてフィンスイム 藤田 | 19:15~(30) 初めてフィンスイム 藤田 |
| 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 | 20:00~(45) RITMOS 笠間 | LIVE | 20:00~(45) RITMOS 笠間 | LIVE | 20:15~(30) 初心者水泳 藤田 | 20:00~(45) FULL BOX 杉崎 | LIVE | 20:00~(45) POWER MIX 計 | 20:00~(45) POWER MIX 計 | 20:00~(45) POWER MIX 計 | 20:00~(30) ヨガ前トレ 伊藤 | 20:00~(30) ヨガ前トレ 伊藤 | 20:00~(30) ヨガ前トレ 伊藤 | 20:00~(30) ヨガ前トレ 伊藤 | 20:00~(30) ヨガ前トレ 伊藤 | 20:00~(30) ヨガ前トレ 伊藤 | 20:00~(30) ヨガ前トレ 伊藤 | 20:00~(30) ヨガ前トレ 伊藤 |
| 21:00 | | | 21:00~(30) YOGA YUKINA | | | | | | | | | 21:00~(45) YOGA YUKINA | | | | | | | | | | |

【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替えを行います。
- マスクの着用をお願いします。

第2プール開放時間

| 月 | 13:00~16:00 |
|---|-------------------------|
| 火 | 10:00~11:15 13:00~14:00 |
| 水 | 13:00~14:00 |
| 木 | 10:00~15:00 |
| 金 | 10:00~11:15 13:00~14:00 |

水中バレー時は泳ぐコース開放なし
水中バレー参加の方は第2プールに集合してください

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してください。
- 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LINE

「重要なお知らせ」「お得な情報」を配信

ベスパアプリ

「プログラム体験・変更情報」「フィッティング情報」「スイミング情報」
「ベスパYouTube」などを配信