伊勢

２０２３年１月　プログラムスケジュール表

BESPA PARTS CLUB

	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 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 変更	10:30～(45) ボルドプラ 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 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			
12:00	11:30～(45) バランスコーディネーション 藤原	LIVE	11:30～(60) シニア水泳 初級 上山・宮崎 （第２プール） 要予約 ※60歳以上 ※女性のみ	11:30～(45) ピラティス 奥田		11:30～(60) 水泳教室 中級・上級 藤田・北村 （第２プール） 要予約	11:30～(45) チカ	11:30～(45) 裸足で動こう！！ 大田 ※靴なし	11:30～(60) シニア水泳 中級・上級 上山・緩奈 （第２プール） 要予約 ※60歳以上/女性のみ	11:30～(45) ふわふわ（JSA）ボール 大田	11:30～(30) TRX 川上	11:15～(30) 初心者水泳 中島 12:00～(30) フィンスイム 中島	11:30～(45) ピラティス 奥田		11:30～(60) 水泳教室 初級 藤田 （第２プール） 要予約	11:30～(45) 脂肪燃焼エアロ 藤原	LIVE	11:30～(30) フィンスイム 伊藤	11:00～(30) LesMILLS ヨガストレッチ	11:00～17:45 自由に卓球 予約45分制 マスク着用	
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		12:30～(45) ストレッチポール 谷口	13:00～(30) サーキットTR		12:30～(45) 初級エアロ 大田	LIVE	12:45～(30) フィンスイム 中島	12:45～(45) フラダンス 福増	LIVE		12:30～(45) かんたんYOGA 大田	LIVE		12:00～(30) LesMILLS ヨガ前トレ 12:30～(30) LesMILLS ダンス 13:00～(30) LesMILLS ヨガストレッチ		
14:00	13:30～(30) 裸足で動こう！！30 大田 ※靴なし 14:30～(30) LesMILLS ヨガ前トレ	LIVE	13:30～(45) ミットアクア 藤原	13:30～(30) LesMILLS キックボクササイズ 14:00～(30) LesMILLS ヨガ前トレ 14:30～(30) LesMILLS ダンス	14:00～18:45 自由に卓球 予約45分制 マスク着用	13:30～(30) water motion 伊藤 14:15～(45) 水中バレー （第２プール）	13:30～(30) LesMILLS ヨガ前トレ 14:00～(30) LesMILLS ダンス 14:30～(30) LesMILLS ヨガストレッチ	13:30～(30) 川上 14:00～18:45 自由に卓球 予約45分制 マスク着用	13:30～(30) 初心者水泳 中村	13:30～(30) LesMILLS ダンス 14:00～(30) LesMILLS ヨガストレッチ 14:30～(30) LesMILLS キックボクササイズ	13:30～(60) 運動習慣教室 ※新入会 15:00～18:45 自由に卓球 予約45分制 マスク着用	13:30～(30) water motion 笠間	13:45～(45) JAZZダンス YUKINA ※靴なしOK 14:45～(30) LesMILLS キックボクササイズ 15:15～(30) LesMILLS ヨガ前トレ 15:45～(30) LesMILLS ダンス 16:15～(30) LesMILLS ヨガストレッチ 16:45～(30) LesMILLS キックボクササイズ 17:15～(30) LesMILLS ヨガ前トレ 17:45～(30) LesMILLS ダンス	14:00～18:45 自由に卓球 予約45分制 マスク着用	13:30～(30) water motion 筋力アップ 伊藤 14:15～(45) 水中バレー （第２プール）	13:30～(30) LesMILLS キックボクササイズ 14:00～(30) LesMILLS ヨガ前トレ 14:30～(30) LesMILLS ダンス 15:00～(30) LesMILLS ヨガストレッチ 15:30～(30) LesMILLS キックボクササイズ 16:00～(30) LesMILLS ヨガ前トレ 16:30～(30) LesMILLS ダンス 17:00～(30) LesMILLS ヨガストレッチ 17:30～(30) LesMILLS キックボクササイズ 18:00～(30) LesMILLS ヨガ前トレ	14:00～18:45 自由に卓球 予約45分制 マスク着用	13:30～(30) LesMILLS キックボクササイズ 14:00～(30) LesMILLS ヨガ前トレ 14:30～(30) LesMILLS ダンス 15:00～(30) LesMILLS ヨガストレッチ 15:30～(30) LesMILLS キックボクササイズ 16:00～(30) LesMILLS ヨガ前トレ 16:30～(30) LesMILLS ダンス 17:00～(30) LesMILLS ヨガストレッチ 17:30～(30) LesMILLS キックボクササイズ 18:00～(30) LesMILLS ヨガ前トレ		
19:00	19:00～(45) RITMOS チカ	LIVE	19:30～(30) water motion 宮崎 20:15～(30) フィンスイム 藤田	19:00～(45) 初中級エアロ 藤原 20:00～(30) FULL BOX 宮崎	LIVE	19:45～(60) 水泳教室 初級・中級 藤田・緩奈 （第２プール） 要予約	19:00～(45) FULL BOX 緩奈 20:00～(45) RITMOS 笠間	19:00～(30) TRX 杉崎 LIVE	20:15～(30) 初心者水泳 藤田	19:00～(45) ストレッチポール 北村 20:00～(45) FULL BOX 杉崎	LIVE	19:45～(60) 水泳教室 中級・上級 緩奈・藤田 （第２プール） 要予約	19:00～(45) FULL BOX 中西 20:00～(45) POWER MIX 辻 21:00～(45) YOGA YUKINA	LIVE	19:30～(30) water motion 筋力アップ 宮崎	19:00～(45) ピラティス CHIKA 20:00～(30) LesMILLS ヨガ前トレ 20:30～(30) LesMILLS ダンス 21:00～(30) LesMILLS キックボクササイズ	19:00～(30) TRX 杉崎	19:15～(30) 初めてフィンスイム 藤田			
20:00	20:00～(45) バランスコーディネーション 筒井	20:00～(60) 健康運動習慣教室 ※新入会																			
21:00																					

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

【新型コロナウイルス対策】

①『密閉』を避けるため、換気扇は２４時間運転し換気します。
②『密集』の時間を減らすため、レッスンを減少します。
③『密接』を避けるため、人数制限します。
④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。
⑤スタジオ入室時、手指消毒を行ってください。
⑥プログラム終了後に除菌作業を行います。
⑦使用した用具の除菌作業にご協力ください。
⑧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。
⑨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

①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。
②予約表に名前を記入して下さい。
定員１０名。
③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。