

	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) water@motion 伊藤	10:30~(45) 初級エアロ 筒井	LIVE	10:30~(30) 筋力アップ 川上	10:30~(45) ポルドブラ 橋井	10:30~(30) TRX 川上	10:30~(30) かんたん水中運動 伊藤	10:30~(45) チカ	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) 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) ヨガストレッチ 自由	11:00~(30) ヨガストレッチ 自由
12:00	11:30~(45) ハラスコアフィネーション 藤原	LIVE	11:30~(60) シニア水泳 初級 上山・中村	11:30~(45) ピラティス 奥田		11:30~(60) 水泳教室 中級・上級 杉崎・上山	11:30~(45) YOGA 橋井	11:30~(45) 裸足で動こう!! 大田	11:30~(60) シニア水泳 中級・上級 上山・莉奈	11:30~(45) ふわふわ USAボール 大田	11:30~(30) TRX 川上	12:00~(30) ピラティス 奥田	12:00~(30) フィンスイム 中島	12:00~(30) フィンスイム 中島	12:30~(45) 水泳教室 初級 上山	12:30~(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	12:30~(30) ヨガストレッチ 予約	13:00~(30) ヨガストレッチ 予約
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	12:30~(45) ストレッチボール 谷口	12:30~(45) ストレッチボール 谷口	13:00~(30) サーキットTR 川上	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	12:45~(45) フラダンス 福増	(第2プール) 要予約 かんたんYOGA 大田	12:30~(45) かんたんYOGA 大田	LIVE			12:00~(30) ヨガストレッチ 予約	12:30~(30) ヨガストレッチ 予約	13:00~(30) ヨガストレッチ 予約
14:00	13:30~(30) 裸足で動こう!! 130 大田	LIVE		13:30~(45) KOYURA美クス 藤原	14:00~18:45 自由に卓球	13:30~(30) water@motion 伊藤	14:00~(30) ヨガストレッチ 大田	14:00~18:45 自由に卓球	13:30~(30) 初心者水泳 中村	13:30~(45) RITMOS チカ	13:30~(60) 運動習慣教室 ※新入会	13:30~(30) water@motion 笠間	14:00~18:45 自由に卓球	14:00~18:45 自由に卓球	14:00~(30) 伊藤	14:00~(30) ヨガストレッチ 大田	14:00~17:45 自由に卓球		14:00~(30) ヨガストレッチ 予約	14:30~(30) ヨガストレッチ 予約	14:00~(30) ヨガストレッチ 予約
15:00	14:30~(30) ※靴なし ヨガストレッチ 大田			14:30~(30) ヨガストレッチ 大田		14:15~(45) 水中バレー 第2プール	14:30~(30) ヨガストレッチ 大田	14:30~(30) 水中バレー 第2プール	14:30~(30) 水中バレー 第2プール	14:30~(30) 水中バレー 第2プール	14:30~(30) 水中バレー 第2プール	14:45~(30) ヨガストレッチ 大田	15:00~(30) 自由に卓球	15:00~(30) 自由に卓球	14:45~(30) ヨガストレッチ 大田	15:00~(30) 自由に卓球	15:00~(30) 自由に卓球	15:00~(30) 自由に卓球	15:15~(30) ヨガストレッチ 大田	15:30~(30) ヨガストレッチ 大田	15:30~(30) ヨガストレッチ 大田
16:00	15:00~(30) 自由に卓球	15:00~18:45 自由に卓球		15:00~(30) ヨガストレッチ 大田		15:00~(30) ヨガストレッチ 大田	15:00~(30) ヨガストレッチ 大田	15:00~(30) 自由に卓球	15:00~(30) 自由に卓球	15:00~(30) 自由に卓球	15:00~(30) 自由に卓球	15:00~(30) 自由に卓球	15:00~(30) 自由に卓球	15:00~(30) 自由に卓球	15:00~(30) 自由に卓球	15:00~(30) 自由に卓球	15:00~(30) 自由に卓球	15:00~(30) 自由に卓球	15:15~(30) ヨガストレッチ 大田	15:30~(30) ヨガストレッチ 大田	15:30~(30) ヨガストレッチ 大田
17:00	16:00~(30) 予約45分制	16:00~(30) 予約45分制		16:00~(30) ヨガストレッチ 大田	16:00~(30) 予約45分制	16:00~(30) 予約45分制	16:00~(30) 予約45分制	16:00~(30) 予約45分制	16:00~(30) 予約45分制	16:00~(30) 予約45分制	16:00~(30) 予約45分制	16:00~(30) 予約45分制	16:00~(30) 予約45分制	16:00~(30) 予約45分制	16:00~(30) 予約45分制	16:00~(30) 予約45分制	16:00~(30) 予約45分制	16:00~(30) 予約45分制	16:15~(30) ヨガストレッチ 大田	16:30~(30) ヨガストレッチ 大田	16:30~(30) ヨガストレッチ 大田
18:00	17:00~(30) ヨガストレッチ 大田	17:00~(30) ヨガストレッチ 大田		17:00~(30) ヨガストレッチ 大田		17:00~(30) ヨガストレッチ 大田	17:00~(30) ヨガストレッチ 大田	17:00~(30) 自由に卓球	17:00~(30) 自由に卓球	17:00~(30) 自由に卓球	17:00~(30) 自由に卓球	17:00~(30) 自由に卓球	17:00~(30) 自由に卓球	17:00~(30) 自由に卓球	17:00~(30) 自由に卓球	17:00~(30) 自由に卓球	17:00~(30) 自由に卓球	17:00~(30) 自由に卓球	17:15~(30) ヨガストレッチ 大田	17:30~(30) ヨガストレッチ 大田	17:30~(30) ヨガストレッチ 大田
19:00	18:00~(30) ヨガストレッチ 大田	18:00~(30) ヨガストレッチ 大田		18:00~(30) ヨガストレッチ 大田		18:00~(30) ヨガストレッチ 大田	18:00~(30) ヨガストレッチ 大田	18:00~(30) 自由に卓球	18:00~(30) 自由に卓球	18:00~(30) 自由に卓球	18:00~(30) 自由に卓球	18:00~(30) 自由に卓球	18:00~(30) 自由に卓球	18:00~(30) 自由に卓球	18:00~(30) 自由に卓球	18:00~(30) 自由に卓球	18:00~(30) 自由に卓球	18:00~(30) 自由に卓球	18:00~(30) 自由に卓球	18:00~(30) 自由に卓球	18:00~(30) 自由に卓球
20:00	19:00~(45) 初中級エアロ 藤原	LIVE	19:30~(30) water@motion 杉崎	19:00~(45) RITMOS 辻	LIVE	19:15~(30) FULL BOX 辻	19:00~(30) TRX 杉崎	19:00~(30) TRX 杉崎	19:00~(30) 変更	19:00~(45) ストレッチボール 北村	19:00~(30) TRX 杉崎	19:00~(45) FULL BOX 中西	LIVE	19:00~(45) FULL BOX 中西	19:00~(45) ピラティス CHIKA	19:00~(45) ピラティス CHIKA	19:00~(45) ピラティス CHIKA	19:00~(45) ピラティス CHIKA	19:00~(45) ピラティス CHIKA	19:00~(45) ピラティス CHIKA	19:00~(45) ピラティス CHIKA
21:00	20:00~(45) ハラスコアフィネーション 筒井		20:15~(30) フィンスイム 西村	20:00~(30) FULL BOX 中西	LIVE	19:45~(60) 水泳教室 初級・中級 宮崎・杉崎	20:00~(45) RITMOS 笠間	20:00~(60) 健康運動習慣教室 ※新入会	20:00~(45) 水中バレー 中西	20:00~(45) FULL BOX 杉崎	20:00~(45) 水泳教室 上級 宮崎・西村	20:00~(60) POWER MIX 辻	LIVE	20:00~(60) POWER MIX 辻	20:00~(30) ヨガストレッチ 大田	20:00~(30) ヨガストレッチ 大田	20:00~(30) 自由に卓球	20:00~(30) 自由に卓球	20:30~(30) ヨガストレッチ 大田	21:00~(30) ヨガストレッチ 大田	21:00~(30) ヨガストレッチ 大田

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

水中バレー参加される方は、第2プールに集合してください

毎週水曜日 初心者水泳教室

担当：中村


下記のように、ポイント指導を行っております。

泳げない方はもちろん、水泳を習ったことがない方、水泳教室参加中の方でも気軽にご参加ください。

1週目	バタ足
2週目	クロールの手回し
3週目	クロールの息継ぎ
4週目	手回し、息継ぎ
5週目	平泳ぎのキック

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。



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



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ください。定員10名
- ケガ、トラブルには関与しません。



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」
「フィットネス情報」
「スイミング情報」
「ベスパYouTube」などを配信

