



伊勢

2023年11月～

プログラムスケジュール表



	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) water@motion 川上	10:30～(45) 筋力アップ 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) 水泳教室 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) リスムストレッチ&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	11:00～17:45 自由に卓球		
12:00	11:30～(45) 水泳教室 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) 初心者水泳 中島	TRX	11:30～(60) 水泳教室 初級 上山	11:30～(45) 脂肪燃焼エアロ 藤原	LIVE	11:30～(30) フィンスイム 伊藤	11:30～(45) 水泳教室 初級 上山	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		
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) ストレッチポール 谷口	12:30～(45) ストレッチポール 谷口	12:30～(45) ストレッチポール 谷口	12:30～(45) 初級エアロ 大田	LIVE	12:30～(45) 初級エアロ 大田	12:45～(30) フィンスイム 中島	12:45～(45) フラダンス 福増	(第2プール) 要予約	12:30～(45) かんたんYOGA 大田	LIVE	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			
14:00	13:30～(30) 裸足で動こう!! 30 大田	LIVE	13:30～(45) KOYURA美クス 藤原	14:00～18:45 自由に卓球	14:15～(45) 水中バレー (第2プール)	13:30～(30) water@motion ヨガ筋トレ	13:30～(30) water@motion ヨガ筋トレ	13:30～(30) water@motion ヨガ筋トレ	13:30～(45) 初心者水泳 中村	RITMOS チカ	13:30～(60) 運動習慣教室 笠間	13:30～(30) water@motion 筋力アップ	14:00～18:45 自由に卓球	14:15～(45) 水中バレー (第2プール)	14:00～(30) 筋力アップ 伊藤	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)	14:00～17:45 自由に卓球	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) 水中バレー (第2プール)	
15:00	15:00～(30) ダンス 大田	15:00～18:45 自由に卓球	15:00～(30) ヨガストレッチ 伊藤	15:00～(30) ヨガストレッチ 伊藤	15:00～(30) ヨガストレッチ 伊藤	15:00～(30) ヨガストレッチ 伊藤	15:00～(30) ヨガストレッチ 伊藤	15:00～(30) ヨガストレッチ 伊藤	15:00～(30) ヨガストレッチ 伊藤	15:00～(30) ヨガストレッチ 伊藤	15:00～18:45 自由に卓球	15:00～(30) ヨガストレッチ 伊藤	15:00～(30) ヨガストレッチ 伊藤	15:00～(30) ヨガストレッチ 伊藤	15:00～(30) ヨガストレッチ 伊藤	15:00～(30) ヨガストレッチ 伊藤	15:00～(30) ヨガストレッチ 伊藤	15:00～(30) ヨガストレッチ 伊藤	15:00～(30) ヨガストレッチ 伊藤	15:00～(30) ヨガストレッチ 伊藤	15:00～(30) ヨガストレッチ 伊藤	
16:00	16:00～(30) ヨガ筋トレ 大田	予約45分制	16:00～(30) ヨガ筋トレ 伊藤	16:00～(30) ヨガ筋トレ 伊藤	16:00～(30) ヨガ筋トレ 伊藤	16:00～(30) ヨガ筋トレ 伊藤	16:00～(30) ヨガ筋トレ 伊藤	16:00～(30) ヨガ筋トレ 伊藤	16:00～(30) ヨガ筋トレ 伊藤	16:00～(30) ヨガ筋トレ 伊藤	16:00～(30) ヨガ筋トレ 伊藤	16:00～(30) ヨガ筋トレ 伊藤	16:00～(30) ヨガ筋トレ 伊藤	16:00～(30) ヨガ筋トレ 伊藤	16:00～(30) ヨガ筋トレ 伊藤	16:00～(30) ヨガ筋トレ 伊藤	16:00～(30) ヨガ筋トレ 伊藤	16:00～(30) ヨガ筋トレ 伊藤	16:00～(30) ヨガ筋トレ 伊藤	16:00～(30) ヨガ筋トレ 伊藤	16:00～(30) ヨガ筋トレ 伊藤	
17:00	17:00～(30) ダンス 大田		17:00～(30) ヨガストレッチ 伊藤	17:00～(30) ヨガストレッチ 伊藤	17:00～(30) ヨガストレッチ 伊藤	17:00～(30) ヨガストレッチ 伊藤	17:00～(30) ヨガストレッチ 伊藤	17:00～(30) ヨガストレッチ 伊藤	17:00～(30) ヨガストレッチ 伊藤	17:00～(30) ヨガストレッチ 伊藤	17:00～(30) ヨガストレッチ 伊藤	17:00～(30) ヨガストレッチ 伊藤	17:00～(30) ヨガストレッチ 伊藤	17:00～(30) ヨガストレッチ 伊藤	17:00～(30) ヨガストレッチ 伊藤	17:00～(30) ヨガストレッチ 伊藤	17:00～(30) ヨガストレッチ 伊藤	17:00～(30) ヨガストレッチ 伊藤	17:00～(30) ヨガストレッチ 伊藤	17:00～(30) ヨガストレッチ 伊藤	17:00～(30) ヨガストレッチ 伊藤	
18:00	18:00～(30) ヨガ筋トレ 大田		18:00～(30) ヨガ筋トレ 伊藤	18:00～(30) ヨガ筋トレ 伊藤	18:00～(30) ヨガ筋トレ 伊藤	18:00～(30) ヨガ筋トレ 伊藤	18:00～(30) ヨガ筋トレ 伊藤	18:00～(30) ヨガ筋トレ 伊藤	18:00～(30) ヨガ筋トレ 伊藤	18:00～(30) ヨガ筋トレ 伊藤	18:00～(30) ヨガ筋トレ 伊藤	18:00～(30) ヨガ筋トレ 伊藤	18:00～(30) ヨガ筋トレ 伊藤	18:00～(30) ヨガ筋トレ 伊藤	18:00～(30) ヨガ筋トレ 伊藤	18:00～(30) ヨガ筋トレ 伊藤	18:00～(30) ヨガ筋トレ 伊藤	18:00～(30) ヨガ筋トレ 伊藤	18:00～(30) ヨガ筋トレ 伊藤	18:00～(30) ヨガ筋トレ 伊藤	18:00～(30) ヨガ筋トレ 伊藤	
19:00	19:00～(45) 初中級エアロ 藤原	LIVE	19:30～(30) water@motion 伊藤	19:00～(45) RITMOS 辻	LIVE	19:45～(60) 水泳教室 初級・中級 宮崎・杉崎	19:15～(30) FULL BOX 辻	19:00～(30) TRX 杉崎	19:30～(30) water@motion 中西	19:00～(45) ストレッチポール 北村	19:45～(60) 水泳教室 上級 宮崎・西村	19:00～(45) FULL BOX 中西	LIVE	19:00～(45) FULL BOX 中西	LIVE	19:00～(45) お隣シェイブヨガ TAMIKO/橋井	19:00～(45) お隣シェイブヨガ TAMIKO/橋井	19:00～(45) お隣シェイブヨガ TAMIKO/橋井	19:00～(45) お隣シェイブヨガ TAMIKO/橋井	19:00～(45) お隣シェイブヨガ TAMIKO/橋井	19:00～(45) お隣シェイブヨガ TAMIKO/橋井	
20:00	20:00～(45) 水泳教室 筒井		20:00～(30) FULL BOX 中西	LIVE	20:00～(45) RITMOS 笠間	LIVE	20:00～(45) RITMOS 笠間	LIVE	20:00～(45) RITMOS 笠間	LIVE	20:00～(45) 水泳教室 上級 宮崎・西村	20:00～(45) POWER MIX 辻	20:00～(30) 健康運動習慣教室 辻	20:30～(30) 要予約	20:00～(60) 健康運動習慣教室 辻	20:00～(60) 健康運動習慣教室 辻	20:00～(60) 健康運動習慣教室 辻	20:00～(60) 健康運動習慣教室 辻	20:00～(60) 健康運動習慣教室 辻	20:00～(60) 健康運動習慣教室 辻	20:00～(60) 健康運動習慣教室 辻	
21:00			21:00～(30) 要予約																			

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」
「予約状況確認」
「スイミング情報」
「ベスパYouTube」などを配信

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。