



	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) water@motion チカ	LIVE	10:30~(30) 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) リスエストレッチ&エアロ 藤原	LIVE	10:30~(45) ミットアクア 伊藤	11:00~(30) 自由卓球	11:00~(30) 自由卓球	11:00~17:45 自由卓球		
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) 水泳教室 初級 奥田	TRX 川上	12:00~(30) フィンスイム 中島	11:30~(45) 水泳教室 初級 上山	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~(30) フィンスイム	12:00~(30) 予約45分制	12:00~(30) 予約45分制	12:00~(30) 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 大熊	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	13:00~(30) サーキットTR 川上	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 かんたんYOGA 大田	LIVE				12:30~(30) ダンス	13:00~(30) ダンス	13:30~(30) ダンス	13:00~(30) ダンス	
14:00	13:30~(30) 裸足で動こう!! 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 ヨガ簡トレ	13:30~(30) ヨガ簡トレ	14:00~18:45 自由に卓球	13:30~(30) 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 ヨガ簡トレ	14:00~18:45 自由に卓球	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) ヨガ簡トレ	14:00~(30) ヨガ簡トレ	14:00~17:45 自由に卓球	14:00~(30) ヨガ簡トレ	14:30~(30) ダンス	14:30~(30) ダンス	14:00~(30) ヨガ簡トレ	14:30~(30) ダンス
15:00	15:00~(30) ダンス	自由に卓球	15:00~(30) ヨガ簡トレ	15:00~(30) ヨガ簡トレ	15:30~(30) ヨガ簡トレ	15:00~(30) ヨガ簡トレ	15:00~(30) ヨガ簡トレ	15:00~(30) ヨガ簡トレ	15:00~(30) ヨガ簡トレ	15:00~(30) ヨガ簡トレ	15:00~(30) ヨガ簡トレ	15:00~(30) ヨガ簡トレ	15:00~(30) ヨガ簡トレ	15:00~(30) ヨガ簡トレ	15:00~(30) ヨガ簡トレ	15:00~(30) ヨガ簡トレ	15:00~(30) ヨガ簡トレ	15:00~(30) ヨガ簡トレ	15:00~(30) ヨガ簡トレ	15:00~(30) ヨガ簡トレ	15:00~(30) ヨガ簡トレ	15:00~(30) ヨガ簡トレ	15:00~(30) ヨガ簡トレ
16:00	16:00~(30) ヨガ簡トレ	予約45分制	16:00~(30) ヨガ簡トレ	16:00~(30) ヨガ簡トレ	16:30~(30) ダンス	16:00~(30) ヨガ簡トレ	16:00~(30) ヨガ簡トレ	16:00~(30) ヨガ簡トレ	16:00~(30) ヨガ簡トレ	16:00~(30) ヨガ簡トレ	16:00~(30) ヨガ簡トレ	16:00~(30) ヨガ簡トレ	16:00~(30) ヨガ簡トレ	16:00~(30) ヨガ簡トレ	16:00~(30) ヨガ簡トレ	16:00~(30) ヨガ簡トレ	16:00~(30) ヨガ簡トレ	16:00~(30) ヨガ簡トレ	16:00~(30) ヨガ簡トレ	16:00~(30) ヨガ簡トレ	16:00~(30) ヨガ簡トレ	16:00~(30) ヨガ簡トレ	16:00~(30) ヨガ簡トレ
17:00	17:00~(30) ダンス		17:00~(30) ヨガ簡トレ	17:00~(30) ヨガ簡トレ	17:30~(30) ヨガ簡トレ	17:00~(30) ヨガ簡トレ	17:00~(30) ヨガ簡トレ	17:00~(30) ヨガ簡トレ	17:00~(30) ヨガ簡トレ	17:00~(30) ヨガ簡トレ	17:00~(30) ヨガ簡トレ	17:00~(30) ヨガ簡トレ	17:00~(30) ヨガ簡トレ	17:00~(30) ヨガ簡トレ	17:00~(30) ヨガ簡トレ	17:00~(30) ヨガ簡トレ	17:00~(30) ヨガ簡トレ	17:00~(30) ヨガ簡トレ	17:00~(30) ヨガ簡トレ	17:00~(30) ヨガ簡トレ	17:00~(30) ヨガ簡トレ	17:00~(30) ヨガ簡トレ	17:00~(30) ヨガ簡トレ
18:00	18:00~(30) ヨガ簡トレ		18:00~(30) ヨガ簡トレ	18:00~(30) ヨガ簡トレ		18:00~(30) ヨガ簡トレ	18:00~(30) ヨガ簡トレ	18:00~(30) ヨガ簡トレ	18:00~(30) ヨガ簡トレ	18:00~(30) ヨガ簡トレ	18:00~(30) ヨガ簡トレ	18:00~(30) ヨガ簡トレ	18:00~(30) ヨガ簡トレ	18:00~(30) ヨガ簡トレ	18:00~(30) ヨガ簡トレ	18:00~(30) ヨガ簡トレ	18:00~(30) ヨガ簡トレ	18:00~(30) ヨガ簡トレ	18:00~(30) ヨガ簡トレ	18:00~(30) ヨガ簡トレ	18:00~(30) ヨガ簡トレ	18:00~(30) ヨガ簡トレ	18:00~(30) ヨガ簡トレ
19:00	19:00~(45) 初中級エアロ 藤原	LIVE	19:30~(30) water@motion	19:00~(45) RITMOS 辻	LIVE	19:45~(60) 水泳教室 初級・中級 宮崎・杉崎	19:00~(45) RITMOS 笠間	19:00~(30) TRX 杉崎	19:30~(30) 筋力アップ 中西	19:00~(45) ストレッチポール 北村	19:00~(30) TRX 杉崎	19:00~(45) FULL BOX 中西	LIVE	19:00~(45) FULL BOX 中西	LIVE	19:00~(45) 変更 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	19:00~(45) ピラティス CHIKA
20:00	20:00~(45) 水泳教室 初級・中級 宮崎・杉崎		20:00~(30) FULL BOX 中西	LIVE	20:00~(30) FULL BOX 辻	20:00~(60) 健康運動習慣教室 ※新入会	20:00~(30) FULL BOX 辻	20:00~(60) 健康運動習慣教室 ※新入会	20:00~(45) FULL BOX 杉崎	LIVE	20:00~(45) FULL BOX 杉崎	20:00~(60) POWER MIX 辻	20:00~(60) POWER MIX 辻	20:00~(30) ヨガ簡トレ	20:00~(30) ヨガ簡トレ	20:00~(30) ヨガ簡トレ	20:00~(30) ヨガ簡トレ	20:00~(30) ヨガ簡トレ	20:00~(30) ヨガ簡トレ	20:00~(30) ヨガ簡トレ	20:00~(30) ヨガ簡トレ	20:00~(30) ヨガ簡トレ	20:00~(30) ヨガ簡トレ
21:00			20:15~(30) フィンスイム 西村			要予約						20:30~(30) ダンス	20:30~(30) ダンス	20:30~(30) ダンス	20:30~(30) ダンス	20:30~(30) ダンス	20:30~(30) ダンス	20:30~(30) ダンス	20:30~(30) ダンス	20:30~(30) ダンス	20:30~(30) ダンス	20:30~(30) ダンス	20:30~(30) ダンス

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

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。