



伊勢

2024年9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 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 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~(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・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 (ISA)ボール 大田	11:30~(30) TRX 川上	11:15~(30) 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 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				
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 ストレッチポール 谷口		12:30~(45) 初級エアロ 大田	(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~(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						
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 伊藤	14:15~(45) 水中バレー (第2プール) 伊藤	14:00~18:45 自由に卓球 中村	13:00~(30) サーキットTR 川上	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 笠間	13:30~(30) フィンスイム 中島	14:00~18:45 自由に卓球 伊藤	14:15~(45) 水中バレー (第2プール) 伊藤	14:00~17:45 自由に卓球 伊藤							
15:00	15:00~18:45 自由に卓球 伊藤																				
16:00	予約45分制 伊藤																				
17:00																					
18:00																					
19:00	19:00~(45) 初中級エアロ 藤原	LIVE	19:30~(30) water@motion 杉崎	19:00~(45) RITMOS チカ	LIVE	19:45~(60) 水泳教室 初級・中級 宮崎・杉崎 (第2プール) 要予約	19:00~(45) RITMOS 笠間	19:00~(30) TRX 杉崎	19:30~(30) water@motion 筋力アップ 中西	19:00~(45) Dance Fit チカ	19:00~(30) TRX 杉崎	19:45~(60) 水泳教室 上級 宮崎・西村 (第2プール) 要予約	19:00~(45) FULL BOX 中西	LIVE	19:00~(45) ピラティス CHIKA						
20:00	20:00~(45) バランスコーディネーション 筒井		20:15~(30) フィンスイム 西村	20:00~(30) FULL BOX 中西	LIVE	20:00~(60) POWER MIX 辻 60	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		20:30~(30) water@motion 宮崎									
21:00																					

11:00~17:45  
自由に卓球  
予約45分制

14:00~17:45  
自由に卓球  
予約45分制

**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。  
泳げない方ももちろん、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。