



伊勢

2025年2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) ボルドブラ 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) リズミストレッチ&エアロ 藤原	LIVE	10:30~(45) ミットアクア 伊藤				
12:00	11:30~(45) パ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	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) 標足で動こう!!! 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)ホール 大田	11:30~(30) TRX 川上	11:30~(60) 水泳教室 初級・中級 (第2プール)	11:30~(45) ピラティス 奥田			11:30~(45) 脂肪燃焼エアロ 藤原	LIVE	11:30~(30) フィンスイム 伊藤	11:00~17:45 自由に卓球 自由			
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 脂肪燃焼 奥田	13:00~(30) TRX 大熊		(第2プール) 要予約 ストレッチャボール 谷口	12:30~(45) 要予約	12:30~(45) 初級エアロ 大田	12:30~(45) 要予約	12:30~(45) 初級エアロ 大田	LIVE	12:45~(30) 初心者水泳 中島	12:45~(45) フラダンス 福増			12:30~(45) かんたんYOGA 大田	LIVE				11:00~17:45 自由に卓球 自由	
14:00	13:30~(30) 標足で動こう!!! 大田	LIVE	13:30~(45) KOYURA美クス 藤原			13:30~(30) water@motion 伊藤	14:00~18:45 自由に卓球	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		14:00~18:45 自由に卓球			13:30~(30) water@motion 伊藤	14:00~17:45 自由に卓球	14:00~17:45 自由に卓球				11:00~17:45 自由に卓球 自由
15:00	15:00~18:45 自由に卓球		15:00~18:45 自由に卓球			15:00~18:45 自由に卓球			15:00~18:45 自由に卓球			15:00~18:45 自由に卓球				15:00~18:45 自由に卓球		15:00~18:45 自由に卓球				15:00~18:45 自由に卓球 自由
16:00	予約45分制		予約45分制			予約45分制			予約45分制			予約45分制				予約45分制		予約45分制				予約45分制
19:00	19:00~(45) 初級エアロ 筒井	LIVE	19:30~(30) water@motion 杉崎	19:00~(45) RITMOS チカ		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) CHOREO LOGY チカ	19:00~(30) TRX 杉崎	19:00~(45) Dance Fit チカ	19:00~(30) TRX 杉崎		19:00~(45) FULL BOX 中西				19:00~(45) ピラティス CHIKA						
20:00	20:00~(45) パランスコーディネーション 筒井		20:00~(30) FULL BOX 中西			20:00~(45) RITMOS チカ	20:00~(45) 健康運動習慣教室 ※新入会	20:00~(60) water@motion 中西	20:00~(45) FULL BOX 杉崎		19:45~(60) 水泳教室 上級 宮崎・西村 (第2プール) 要予約					20:30~(30) water@motion 宮崎						

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	開放時間
月	13:00~16:00
火	10:00~11:15 / 13:00~14:00
水	13:00~14:00
木	10:00~11:15 / 13:00~15:00
金	10:00~14:00

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

初心者水泳教室ご参加の方へ

教室へのご参加は
水曜日 13:30~(中村)
木曜日 12:45~(中島)

どちらかの教室のみ
参加可能です。

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

- 予約表に名前を記入してください。定員10名
- ケガ、会員様同士のトラブルには関与しません。

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コースに変更とさせていただきます。