



伊勢

2025年3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) 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		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) パラスポーツフォーメーション 藤原		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) TRX 川上		11:30~(60) 水泳教室 初級・中級 (第2プール) 大田	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					
13:00	12:30~(45) YOGA 大田		(第2プール) 12:30~(45) 要予約 脂肪燃焼 奥田 ※60歳以上 ※女性のみ	13:00~(30) TRX		(第2プール) 12:30~(45) 要予約 ストレッチボール 谷口		13:00~(30) サーキットTR	(第2プール) 12:30~(45) 要予約	12:30~(45) 初級エアロ 大田		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							
14:00	13:30~(30) 大田 ※靴なし	LIVE	13:30~(45) KOYURA美クス 藤原	大熊	13:30~(30) water@motion 伊藤	13:30~(30) water@motion 筋力アップ 伊藤	14:00~18:45 自由に卓球	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				13:30~(30) 筋力アップ 伊藤			14:00~17:45 自由に卓球					
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					14:15~(45) 水中バレー (第2プール)			14:00~17:45 自由に卓球					
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					
17:00																							
18:00																							
19:00	19:00~(45) 初級エアロ 筒井		19:00~(45) RITMOS チカ			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) パラスポーツフォーメーション 筒井		19:30~(30) water@motion 杉崎	20:00~(30) FULL BOX 中西		19:45~(60) 水泳教室 初級・中級 宮崎・杉崎	20:00~(45) RITMOS チカ	20:00~(60) 健康運動習慣教室 ※新入会	20:00~(45) FULL BOX 杉崎		19:45~(60) 水泳教室 上級 宮崎・西村	20:00~(45) POWEROUT 杉崎			20:30~(30) water@motion 宮崎								
21:00			西村			(第2プール) 要予約					(第2プール) 要予約												

ベスパアプリ

『プログラム変更』
『フィットネス情報』
『ベスパYouTube』
など配信!

ベスパLINE

『重要なお知らせ』
『お得な情報』など
配信!

第2プール開放時間		初心者水泳教室ご参加の方へ		卓球をご利用の方へ		プールプログラムコース設定について	
月		13:00~16:00	教室へのご参加は	・フロントに事前予約をして下さい。		参加者24名以下⇒2コース	
火	10:00~11:15	13:00~14:00	水曜日 13:30~ (中村)	・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。		参加者26名以上⇒3コース	
水		13:00~14:00	木曜日 12:45~ (中島)			参加者45名以上⇒4コース	
木	10:00~11:15	13:00~15:00	どちらかの教室のみ			プールプログラムのみ	
金	10:00~14:00		参加可能です。			予約表はありません。	
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							