



	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		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) バランスコーディネーション 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) 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 (JSA)ボール 大田	11:30~(30) TRX 川上	11:30~(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・中級 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		(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	(第2プール) 要予約	12:30~(45) ストレッチボール 谷口	13:00~(30) サーキットTR 川上	(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		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						
14:00	13:30~(30) 裸足で動こう!! 130 大田	LIVE		13:30~(45) KOYURA美クス 藤原	大熊	13:30~(30) water@motion 伊藤	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) 筋力アップ 伊藤	14:00~17:45 自由に卓球	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												
16:00	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		19:30~(30) water@motion 杉崎	19:00~(45) RITMOS チカ		19:00~(45) CHOREO LOGY チカ	19:00~(30) TRX 杉崎	19:30~(30) 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	19:00~(45) FULL BOX 中西		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		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		20:00~(45) POWEROUT 杉崎	20:30~(30) water@motion 宮崎									
21:00						(第2プール) 要予約															

11:00~17:45  
自由に卓球

予約45分制

**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		
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

**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 11:15~ (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下さい。
- 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下さい。
- 定員10名
- ケガ、会員様同士のトラブルには関与しません。

**プールプログラムコース設定について**

参加者 24名以下 ⇒ 2コース  
参加者 26名以上 ⇒ 3コース  
参加者 45名以上 ⇒ 4コース

プールプログラムのみ  
予約表はありません。