



伊勢

2026年5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		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) 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		10:30~(45) ミットアクア 伊藤	11:00~17:45 自由に卓球			
12:00	11:30~(45) バランスコーディネーション 藤原	※60歳以上 ※女性のみ 要予約	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 莉奈・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 (USA)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・中級 上山	11:30~(45) 脂肪燃焼エアロ 藤原		11:30~(30) フィンスイム 伊藤	11:30~(30) フィンスイム 伊藤	予約45分制			
13:00	12:30~(45) YOGA 大田		12:30~(45) 脂肪燃焼 奥田	13:00~(30) TRX 大熊		12:30~(45) ストレッチボール＆ボール 大田	13:00~(30) サーキットTR 川上	13:00~(30) ※60歳以上 ※女性のみ 大田	13:00~(30) 運動習慣教室 中島	13:00~(60) ※新入会		12:00~(30) フィンスイム 中島	12:30~(45) フラダンス 福増	12:30~(45) かんたんYOGA 大田								
14:00	13:30~(30) 裸足で動こう!! 130 大田		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 大田	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	13:30~(30) 初心者水泳 中村	13:30~(45) RITMOS チカ		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	14:15~(45) 水中バレー 第2プール 伊藤							
15:00	15:00~18:45 自由に卓球 大田		15:00~18:45 自由に卓球 大田	15:00~18:45 自由に卓球 大田		15:00~18:45 自由に卓球 大田	15:00~18:45 自由に卓球 大田	15:00~18:45 自由に卓球 大田	15:00~18:45 自由に卓球 大田	15:00~18:45 自由に卓球 大田		15:00~18:45 自由に卓球 大田	15:00~18:45 自由に卓球 大田	15:00~18:45 自由に卓球 大田	15:00~18:45 自由に卓球 大田							
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		予約45分制	予約45分制	予約45分制	予約45分制							
17:00																						
18:00	6月~ 19:00~(45) 入門エアロ 筒井			6月~ 19:00~(45) 初級エアロ 大田																		
19:00			19:00~(45) RITMOS チカ			19:00~(30) TRX 辻		19:00~(30) TRX 辻		19:00~(45) 初中級エアロ 藤原		19:00~(45) RITMOS 笠間		19:00~(45) RITMOS 笠間								
20:00	20:00~(45) バランスコーディネーション 筒井		19:30~(30) water@motion 笠間	20:00~(45) CHOREOLOGY チカ		19:45~(60) 水泳教室 初級・中級 宮崎・西村	20:00~(60) 健康運動習慣教室 笠間	20:00~(60) 健康運動習慣教室 笠間	20:00~(45) 体幹ボール 藤原	20:00~(45) 体幹ボール 藤原		19:45~(60) 水泳教室 上級 宮崎・西村		19:45~(60) 水泳教室 上級 宮崎・西村								
21:00			20:15~(30) フィンスイム 西村		6月~ 20:00~(45) YOGA 大田							20:30~(30) water@motion 宮崎		20:30~(30) water@motion 宮崎								

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。

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。