



伊勢

2026年6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) 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		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		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~(45) 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	11:00~17:45 自由に卓球	予約45分制	
13:00	12:30~(45) YOGA 大田		(第2プール) 12:30~(45) 脂肪燃焼 奥田		12:30~(45) 要予約	12:30~(45) ストレッチボール&ボール 大田		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	13:00~(60) 運動習慣教室 ※新入会	12:00~(30) フィンスイム 中島	12:30~(45) フラダンス 福増		(第2プール) 12:30~(45) 要予約	12:30~(45) かんたんYOGA 大田					
14:00	13:30~(30) 裸足で動こう!! 30 大田 ※靴なし		13:00~(30) 水中ウォーキング 伊藤	13:30~(45) KOYURA美クス 藤原		13:30~(30) water@motion 伊藤		13:30~(30) 初心者水泳 中村	13:30~(45) RITMOS チカ						13:30~(30) water@motion 伊藤	14:00~17:45 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	予約45分制	
15:00	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)				15:00~18:45 自由に卓球					15:00~18:45 自由に卓球				予約45分制		
16:00	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) 入門エアロ 筒井		19:30~(30) water@motion 笠間	19:00~(45) RITMOS チカ		19:00~(45) 初級エアロ 大田		19:00~(45) 初中級エアロ 藤原		19:00~(45) 初中級エアロ 藤原		19:45~(60) water@motion 笠間	19:00~(45) 要変更		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		20:00~(45) CHOREOLOGY フィンズイム 西村	20:00~(45) チカ	20:00~(60) 健康運動習慣教室 ※新入会	19:45~(60) 水泳教室 初級・中級 宮崎・西村	20:00~(45) YOGA 大田		20:00~(45) 体幹ボール 藤原		20:00~(45) 水泳教室 上級 宮崎・西村	20:00~(45) FULL BOX 中西		20:30~(30) water@motion 宮崎							
21:00						(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		
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。