



Main program schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and rows for time slots (10:30, 11:30, 12:30, 13:30, 14:00, 14:30, 15:00, 16:00, 16:30, 17:00, 17:30, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00). Activities include swimming, yoga, table tennis, and aerobics.

第2プール開放時間は 掲示板にてご確認ください！
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25名以上 ⇒ 3コース
参加者45名以上 ⇒ 4コース

◆初心者水泳◆
【参加対象】
①25m泳げない方
②水泳教室に 参加していない方
水曜 10:30～(小林)
水曜 19:00～(橋本)
木曜 11:15～(英子)

◆はじめてスタジオ◆
スタジオデビューに お勧めです！
火曜 13:30～(筒井)
土曜 13:30～(藤原)

1月・4月・7月・10月に、バージョンUP！
water@motion POWER MIX RMX RITMOS
2月・5月・8月・11月にバージョンUP！
3月・6月・9月・12月に、バージョンUP！
FULL BOX TRX TRX バーチャルレッスン

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』
などを配信
QRコード
プログラム表の配布は行いませんので
ベスパアプリにてご確認ください！

ベスパLINE
『重要なお知らせ』
『お得な情報』
などを配信！
QRコード

◆日曜10:30～(45)◆
◆バラエティの内容◆
【第1週目】バレト
【第2週目】初級エアロ
【第3週目】バレト
【第4週目】初級エアロ
【第5週目】初級エアロ