



# 松阪店プログラム表 / 2025年2月～



月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		日曜日			
メインスタジオ	マシンルーム	プール	メインスタジオ	マシンルーム	プール	メインスタジオ	マシンルーム	プール	メインスタジオ	マシンルーム	プール	メインスタジオ	マシンルーム	プール	メインスタジオ	プール	メインスタジオ	マシンルーム		
10:30～(45) 発汗ステップ 加藤	10:30～(30) サーキットTR 村上	10:30～(45) ミットアクア 高橋 ↓要予約	10:30～(45) 初級エアロ 橋井		10:30～(30) 水中ウォーキング 英子 ↓要予約	10:30～(45) フラダンス 奥村	10:30～(30) サーキットTR 麻紀	10:30～(30) 初心者水泳 小林 ↓要予約	10:30～(45) 初級エアロ 筒井		10:30～(30) 水中ウォーキング 英子	10:30～(45) ポルドブラ 橋井		10:30～(30) water@motion 小林 ↓要予約	10:30～(45) water@motion 橋井 ↓要予約	10:30～(30) water@motion 橋井 ↓要予約	10:30～(45) water@motion 橋井 ↓要予約	10:30～(30) water@motion 橋井 ↓要予約	10:30～(45) バラエティ CHIKA	
11:30～(45) バランスコア&ストレッチ 筒井		11:30～(60) 水泳教室 初級・中級 小林	11:30～(45) YOGA 谷口		11:30～(60) シニア女性 水泳教室 英子	11:30～(45) ピラティス 奥田	11:45～(30) TRX 阪倉	11:30～(60) 水泳教室 中級 小林	11:30～(45) リズムストレッチ&エアロ 藤原		11:15～(30) 初心者水泳 英子	11:30～(45) ピラティス 橋井	11:45～(30) TRX 佐伯	11:30～(60) 水泳教室 上級 小林	11:30～(45) かんたんYOGA TAMIKO	11:15～(30) 初めてフィンスイム 中津			11:30～(45) FULLBOX 辻	
12:30～(45) RITMOS チカ		(第2プール) 12:45～(30) フィンスイム 小林	12:30～(45) 橋井		(第2プール) 12:30～(45) 初級エアロ 奥田	12:30～(45) 奥田		(第2プール) 12:30～(45) フィンスイム 筒井	12:30～(45) 筒井		12:00～(30) water@motion 笠間	12:30～(45) ヨガ 橋井		12:30～(45) フィンスイム 青木						
追加 13:30～(45) 入門エアロ 藤原	14:00～(30) TRX 阪倉	13:30～(45) はじめてスタジオ 筒井			13:30～(30) フィンスイム 中吉	13:30～(45) ストレッチャーボール 英子		13:30～(30) 水中ウォーキング 中吉	13:30～(45) バランスボール 英子	14:00～(30) TRX 阪倉						13:30～(45) はじめてスタジオ 藤原			15:00～(30) TRX 辻	
自由に卓球 14:30 16:15 予約45分制		自由に卓球 14:30 16:15 予約45分制			自由に卓球 14:30 16:15 予約45分制			自由に卓球 14:30 16:15 予約45分制				自由に卓球 14:30 16:15 予約45分制				自由に卓球 14:30 16:15 予約45分制			自由に卓球 14:30 16:15 予約45分制	
19:00～(45) BODYPUMP 野田		19:00～(45) ピラティス 奥田			19:00～(45) FULL BOX 辻			19:00～(45) BODYCOMBAT 野田			19:00～(45) 脂肪燃焼エアロ 藤原			19:00～(45) YOGA 大田						<p>◆日曜10:30～(45)◆ ◆バラエティの内容◆ 【第1回目】バレット 【第2回目】初級エアロ 【第3回目】バレット 【第4回目】初級エアロ 【第5回目】初級エアロ</p>
20:00～(45) FULL BOX 中津		20:00～(30) water@motion 笠間	20:00～(60) POWER MIX 辻		20:00～(45) RITMOS 笠間	20:00～(30) TRX 辻	↓要予約 20:00～(60) 水泳教室 初級・中級 中津・小林 (第2プール)	20:00～(45) 初級エアロ 筒井		20:00～(30) water@motion 辻	20:00～(45) バランスコア&ストレッチ 藤原		↓要予約 20:00～(60) 水泳教室 上級 中津 (第2プール)							
		20:45～(30) 初めてフィンスイム 小林	60																	

**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)  
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 POWER MIX

RITMOS

2月・5月・8月・11月に  
バージョンUP！

FULL BOX

3月・6月・9月・12月に、バージョンUP！

TRX TRX

**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

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！