



松阪店プログラム表 / 2025年4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) ボルドブラ 橋井 | | 10:30～(30) water@motion 小林 !要予約 | 10:30～(45) water@motion 橋井 中津 | 10:30～(30) water@motion 橋井 中津 | 10:30～(45) water@motion 橋井 中津 | 10:30～(45) バラエティ CHIKA | |
| 11:30～(45) 水泳教室 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) 水泳教室 初級エアロ 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) 水泳教室 筒井 | | (第2プール) 12:30～(45) 初級エアロ 奥田 | | (第2プール) 12:30～(45) フィンスイム 筒井 | | 12:30～(45) 水泳教室 初級エアロ 藤原 | | 12:00～(30) water@motion 笠間 | 12:30～(45) ヨガ 橋井 | | (第2プール) 12:45～(30) フィンスイム 青木 | | | | | |
| 13:30～(45) 入門エアロ 藤原 | | 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 | | | |
| 自由卓球 14:30 16:15 予約45分制 | | 自由卓球 14:30 16:15 予約45分制 | | | 自由卓球 14:30 16:15 予約45分制 | | | 自由卓球 14:30 16:15 予約45分制 | | | | | | 自由卓球 14:30 16:15 予約45分制 | | | 自由卓球 14:30 16:15 予約45分制 | | 15:00～(30) TRX 辻 |
| 19:00～(45) BODYPUMP 野田 | | 19:00～(45) ピラティス 奥田 | | | 19:00～(45) FULL BOX 辻 !要予約 | | | 19:00～(45) BODYCOMBAT 野田 !要予約 | | | | | 19:00～(45) 脂肪燃焼エアロ 藤原 | | 19:00～(45) YOGA 大田 | | | | |
| 20:00～(45) FULL BOX 中津 | | 20:00～(30) water@motion 笠間 20:45～(30) 初めてフィンスイム 平松 | 20:00～(60) POWER MIX 辻 60 | | 20:00～(60) 水泳教室 初級 小林 (第2プール) | 20:00～(45) RITMOS 笠間 | 20:00～(30) TRX 辻 | 20:00～(60) 水泳教室 中級 中津 (第2プール) | 20:00～(45) 初級エアロ 筒井 | | 20:00～(30) water@motion 辻 | 20:00～(45) 水泳教室 初級 藤原 | | 20:00～(60) 水泳教室 中津 (第2プール) | | | | | |

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!

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!

water@motion
POWER MIX
RITMOS
FULL BOX
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!

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