



松阪店プログラム表 / 2026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) ポルドブラ 橋井		10:30～(30) water motion 小林 ↓要予約	10:30～(45) water motion 橋井	10:30～(30) water motion 橋井	10:30～(45) water motion 橋井	10:30～(45) バラエティ CHIKA	
11:30～(45) バランスコーディネーション 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		11:30～(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			
12:30～(45) 初級エアロ 筒井		(第2プール) 12:45～(30) フィンスイム 小林	12:30～(45) フィンスイム 筒井		*女性のみの60歳以上 12:45～(30) フィンスイム 中吉	12:30～(45) 初級エアロ 奥田		(第2プール) 12:45～(30) フィンスイム 小林	12:30～(45) 美活リンパストレッチ 藤原		変更 12:45～(30) フィンスイム 松井	12:30～(45) ヨガ 橋井		(第2プール) 13:30～(45) RITMOS チカ					
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	変更→	13:30～(30) water motion 中津	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 15:00～(30) TRX 志輝
	19:00～(30) TRX 辻		19:00～(45) ピラティス 奥田		19:15～(30) 初めてフィンスイム 小林	19:00～(45) RITMOS チカ	19:00～(30) TRX 志輝		19:00～(45) BODYPUMP 野田		変更 20:00～(30) water motion 中西	19:00～(45) 脂肪燃焼エアロ 藤原		20:00～(60) 水泳教室 上級 中津 (第2プール)	19:00～(45) YOGA 大田				
20:00～(60) BODYATTACK 野田 60		20:00～(30) water motion 中西	20:00～(45) FULL BOX 中津		20:00～(60) 水泳教室 初級 小林 (第2プール)	20:00～(45) FULL BOX 中西		20:00～(60) 水泳教室 中級 中津 (第2プール)	20:00～(45) BODYCOMBAT 野田			20:00～(45) water motion 藤原							

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

<p>第2プール開放時間は 掲示板にてご確認ください！</p> <p>プールプログラム コース設定について</p> <p>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</p>	<p>◆初心者水泳◆</p> <p>【参加対象】</p> <p>①25m泳げない方 ②水泳教室に 参加していない方</p> <p>水曜 10:30～(小林) 木曜 11:15～(英子)</p>	<p>◆はじめてスタジオ◆</p> <p>スタジオデビューに お勧めです！</p> <p>火曜 13:30～(筒井) 土曜 13:30～(藤原)</p>	<p>1月・4月・7月・10月に、バージョンUP！</p> <p>water motion The new wave to legit exercise</p> <p>POWER MIX POWER MIX</p> <p>Rmx RITMOS</p> <p>2月・5月・8月・11月に バージョンUP！</p> <p>FULL BOX</p>		<p>3月・6月・9月・12月に、バージョンUP！</p> <p>TRX TRX</p>		<p>ベスパアプリ</p> <p>『プログラム変更』 『フィットネス情報』 『ベスパYouTube』 などを配信</p> <p>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！</p>	<p>ベスパLINE</p> <p>『重要なお知らせ』 『お得な情報』 などを配信！</p>
	<p>水曜 10:30～(小林) 木曜 11:15～(英子)</p>		<p>水曜 13:30～(筒井) 土曜 13:30～(藤原)</p>		<p>水曜 10:30～(小林) 木曜 11:15～(英子)</p>		<p>水曜 10:30～(小林) 木曜 11:15～(英子)</p>	