



| 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) ふわふわ USA ボール 筒井 | 10:30～(30) Water@motion 中津 | 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 | 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) ふわふわ USA ボール 筒井 | | ※女性のみ / 60歳以上 12:45～(30) 初級エアロ 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) 美活活リンバストレッチ 藤原 | | 12:45～(30) フィンスイム 中津 | 12:30～(45) ヨガ 橋井 | | (第2プール) 12:45～(30) フィンスイム 中津 | | | | | |
| 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) 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) RITMOS チカ | | 13:30～(45) はじめてスタジオ 藤原 | | | | | |
| 追加 14:30～(45) ピラティス 奥田 | | | 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 | | | | | | | 15:00～(30) TRX 志輝 |
| | 19:00～(30) TRX 辻 | | 19:00～(45) ピラティス 奥田 | | | 19:00～(45) RITMOS チカ | 19:00～(30) TRX 志輝 | | 19:00～(45) BODYPUMP 野田 | | | 19:00～(45) 脂肪燃焼エアロ 藤原 | | | 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 | | 初めてフィンスイム 小林 | 20:00～(45) FULL BOX 中西 | | ↓要予約 20:00～(60) 水泳教室 中級 中津 | 20:00～(45) BODYCOMBAT 野田 | | | 20:00～(30) Water@motion 中西 | 20:00～(45) バランスコーディネーション 藤原 | | ↓要予約 20:00～(60) 水泳教室 上級 中津 | | | | |

◆日曜10:30～(45)◆
◆バラエティの内容◆
【第1週目】バトン
【第2週目】初級エアロ
【第3週目】バトン
【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</p> <p>POWER MIX POWER MIX</p> <p>Rm RITMOS</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>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> | |