



松阪店プログラム表 / 2026年6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 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) 筒井		*女性のみの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) 美活活リンパストレッチ 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)				
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				
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		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～(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			19:00～(45) 脂肪燃焼エアロ 藤原		↓要予約	19:00～(45) YOGA 大田		◆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	
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		↓要予約 20:00～(60) 水泳教室 中級 中津 (第2プール)	20:00～(45) BODYCOMBAT 野田		20:00～(30) water motion 中西	20:00～(45) water motion 藤原		↓要予約 20:00～(60) 水泳教室 上級 中津 (第2プール)				

第2プール開放時間は
掲示板にてご確認下さい！

**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
The new wave in aqua exercise

POWER MIX
POWER MIX

Rmx 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下さい！

ベスパLINE

『重要なお知らせ』
『お得な情報』
などを配信！