スタジオ・プールプログラム週間予定表

春日井

2024年7月　改定

月

スタジオ	ミニレッスン / トレサポ	女性優先エリア	プール
9:40～9:55 おはようストレッチ			
10:30～11:15 エアロビクス初級 宮沢　規容子	10:30～11:00 トレサポ		
11:30～12:15 ヨガ 前田　明美	11:30～12:00 トレサポ		
	12:40～12:50 ミニレッスン		
13:00～13:45 Enjoy★DANCE 蛭子　奈緒			
14:00～14:45 エアロビクス初中級 TOMIYO			
	14:50～15:20 トレサポ		
15:00～15:45 BAILA BAILA TOMIYO			
19:15～20:00 Enjoy★DANCE 山田　千紘	19:15～19:45 トレサポ	19:15～20:15	
	20:05～20:15 ミニレッスン		
20:15～21:00 ヨガ 前田　明美	20:30～21:00 トレサポ	20:30～21:30	

火

スタジオ	ミニレッスン / トレサポ	女性優先エリア	プール
10:10～10:55 からだリセット 水野　ふみ子		10:00～11:00	
	11:00～11:10 ミニレッスン		
11:15～12:00 エアロビクス初中級 水野　ふみ子	11:30～12:00 トレサポ		
	12:10～12:20 ミニレッスン		
12:30～13:15 フラダンス 伊藤　真由美	12:40～13:10 トレサポ		
	13:20～13:30 ミニレッスン		
14:15～14:45 ボディコン 蛭子　奈緒	14:30～15:00 トレサポ		
15:00～15:30 ストレッチポール 蛭子　奈緒			
17:00～18:00 キッズダンス 有料登録制			
19:30～20:15 エアロビクス初級 安井　香織	19:30～20:00 トレサポ		
	20:15～20:25 ミニレッスン		
20:30～21:15 ZUMBA 安井　香織	20:35～21:05 トレサポ		

プール
10:30～11:00 アクアウォーキング 伊藤　真由美
11:15～11:45 アクアビクス 山田　千紘
12:00～13:00 スイミングスクール 1コース使用
14:00～15:10 成人スクール 有料登録制
ジュニアスイミングスクール 15:30～20:30 最大4コース使用
20:30～21:40 成人スクール 有料登録制

水

スタジオ	ミニレッスン / トレサポ	女性優先エリア	プール
10:15～11:00 ヨガ 舟橋　佳子	10:40～11:10 トレサポ		
11:15～12:00 ZUMBA 松下　めぐみ	11:15～12:45 トレサポ		
12:15～12:30 ストレッチ			
12:45～13:00 ミニレッスン(15)			
13:30～14:15 エアロビクス初級 TOMIYO			
14:30～15:15 BAILA BAILA TOMIYO	15:00～15:30 トレサポ		
15:45～18:00 キッズダンス 有料登録制			
19:15～19:30 ミニレッスン(脚・お尻)	19:10～19:40 トレサポ		
19:45～20:15 バレトン ETSUKO	20:00～20:10 ミニレッスン		
	20:15～20:25 ミニレッスン		
20:30～21:15 ヨガ ETSUKO	20:45～21:15 トレサポ	17:00～18:00 / 20:30～21:30	

プール
10:50～12:00 成人スクール 有料登録制
14:30～15:15 アクアビクス 伊藤　真由美
ジュニアスイミングスクール 15:30～20:30 最大4コース使用
20:45～21:15 アクアウォーキング 樋口　和也

木

休館日

金

スタジオ	ミニレッスン / トレサポ	女性優先エリア	プール
9:50～10:00 ミニレッスン			
10:15～11:00 バレトン 岡田　葉子	10:30～11:00 トレサポ		10:50～12:00 成人スクール 有料登録制
11:15～12:00 ヨガ ETSUKO	12:00～12:30 トレサポ		
	12:40～12:50 ミニレッスン		
12:45～13:15 からだリセット 長谷川　工			13:00～13:45 アクアビクス 余語　美登里
13:25～13:55 かんたんエアロ 安井　香織			
14:05～14:50 ヨガ 安井　香織	14:20～14:30 ミニレッスン		
	14:40～15:10 トレサポ		
19:15～19:30 ミニレッスン(お腹)	19:15～19:45 トレサポ		ジュニアスイミングスクール 15:30～20:30 最大4コース使用
19:45～20:15 バトルミックス 山田千紘	20:20～20:50 トレサポ		
20:30～21:15 ZUMBA 黒岩　瞳			20:45～21:15 アクアビクス 山田　千紘

土

スタジオ	ミニレッスン / トレサポ	女性優先エリア	プール
10:30～11:15 ZUMBA 松下　めぐみ	10:40～11:10 トレサポ		ジュニアスイミングスクール 9:50～11:00 4コース使用
	11:15～11:25 ミニレッスン		11:15～12:00 スイミングスクール 1コース使用
	12:20～12:50 トレサポ		
13:15～14:00 ピラティス 甫木　あさみ	13:00～13:10 ミニレッスン		
14:15～15:00 フィットネスダンス 甫木　あさみ	14:15～14:45 トレサポ		ジュニアスイミングスクール 14:00～20:30 最大4コース使用
	15:05～15:15 ミニレッスン		
17:00～18:00 キッズダンス 有料登録制			
	18:20～18:50 トレサポ		
	19:10～19:40 トレサポ		

日

スタジオ	ミニレッスン / トレサポ	女性優先エリア	プール
10:30～12:00 バラエティ	10:10～10:20 ミニレッスン	10:00～11:00	
	10:45～11:15 トレサポ		
	12:00～12:30 トレサポ	11:00～12:00	
12:15～12:45 ボディコン 蛭子　奈緒			
13:00～13:30 ストレッチポール 蛭子　奈緒	12:50～13:00 ミニレッスン		13:00～13:30 アクアバラエティ
	13:10～13:40 トレサポ		
	15:30～16:00 トレサポ		14:00～14:30 はじめてスイム

ミニレッスン

10分間で効率よく筋トレやエクササイズを行います。

- ●テニスボールで筋膜リリース
- ●ボディシェイプ【お腹・ウエスト】
- ●ボディシェイプ【脚・お尻】
- ●ボディシェイプ【背中・二の腕】
- ●4ミニッツ

※内容は時間によって異なります。

トレサポ

マシンのガイダンスやメニュー作成を行います。

- ●2パターンのマシンガイダンス
- ●オリジナルメニューの作成

少人数制でキャストが丁寧にご案内致します。

※予約制となります。フロントにてお申込みください。

女性優先エリア

女性トレーナーによるマンツーマン指導

- ●トレサポAB受講済みの女性限定
- ●ご自身の目的や悩みも相談できます

※月2回までのご予約が可能となります。キャストまでお申し出下さい。

■安全確認上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。

■スタジオ参加者カードは、レッスン開始30分前よりお取りいただけます。
スタジオ入場時、担当インストラクターにお渡しください。

■参加者カードはお1人様１枚、ご本人様分のみお取りください。
（代理の方はお取りできません）

■バラエティレッスンの内容は別紙にて毎月掲示させていただきます。