

# 2021. 1~3月 エスポ袋井 スタジオ・フルタイムテーブル

【スタジオ定員数】  
Aスタジオ 30名  
Bスタジオ 20名

…【初心者・初級クラス】  
初めての方からお楽しみ  
いただけるプログラムです。

…【初級～中級クラス】  
レッスンに少し慣れてきた方におすすめの  
プログラムです。基本動作から難易度アップ！

…【中上級～上級クラス】  
難易度が高く、チャレンジクラスです。  
難易度・運動量共にアップ！！

…暗闇エクササイズ  
光と音で更にグレードアップ！  
【初心者～中級クラス】が対象です。

※赤字は前プログラムからの変更部分です。

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日						
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	B	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール				
10																									
30	10:20~11:10 マット ピラティス 守屋一代	10:30~11:00 やさしい エアロ 村松	10:15~10:45 パラエティ アクア 森川 (2コース)	10:30~11:20 オリジナル エアロ 石黒	10:20~11:00 ベーシック ホットヨガ 唯夏子	10:15~10:45 チャレンジスイム 大石(2コース)			10:15~10:45 アクアダンス 富永 (2コース)			10:20~11:00 ダンスエアロ 澤村	10:30~11:00 ウェーブ ストレッチ		10:20~11:00 ゆったり ホットヨガ 梅原	10:15~10:45 アクア ダンス 唯夏子 (2コース)		10:30~11:20 オリジナル エアロ 澤村	10:15~10:45 ウォーキングエクササイズ 美里			10:00~11:00 ジュニア スクール (1コース)			
11																									
30	11:30~12:10 ベーシック エアロ 松本	11:20~11:50 かんたん ステップ 村松	11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース)	11:40~12:30 姿勢改善 ストレッチ DE エクササイズ 石黒 (定員25名)	11:30~12:00 脂肪燃焼 エアロ 唯夏子			10:50~11:20 ジャズダンス (初級) 茜	10:50~11:20 健康体操 池田 (2コース)			11:15~11:45 やさしい エアロ 二三枝	11:15~11:45 オリジナル ステップ 澤村		10:40~11:10 脂肪燃焼 キック&パンチ	11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース)		11:30~12:10 メガダンス aiko	11:30~12:00 はじめよう ステップ 梅原		10:00~12:00 ジュニア スポーツ塾	11:00~11:45 ベビー スイミング (3コース)	10:30~12:10 おまかせ 週替わり レッスン 担当・内容は 異なります。	10:30~12:10 ホットヨガ 週替わり レッスン 担当・内容は 異なります。	11:00~11:45 ベビー スイミング 第2・4日曜日 (2コース)
12																									
30	12:30~13:10 ダンス エアロ 澤村	12:30~13:10 ヨガ 山本さおり																							
13																									
30	13:25~13:55 ベーシック ステップ 澤村	13:30~14:00 かんたん ステップ 山本さおり	13:20~13:50 水中バランス 大石(2コース)	13:00~13:50 雅戸塚 操体 ヨガ 芥川				13:00~13:40 ポクシング エアロ 松本	13:00~13:50 雅戸塚 操体 ヨガ 三倉			13:30~13:55 ウォーキングエクササイズ 池田(2コース)	13:00~13:40 ゆったり ホットヨガ 田村夏佳		13:30~13:50 雅戸塚 操体 ヨガ 渡辺	13:10~13:50 オリジナル ステップ 平井		12:50~13:40 ストリート ダンス MJスタッフ		12:30~13:30 ジュニア スクール (3コース)			担当・内容は 館内ポスター HPを ご確認ください。		
14																									
30	14:10~14:40 やさしい エアロ 山口		13:50~14:20 はじめてクロール 大石(1コース)	14:10~14:40 サルセッション 美樹	14:10~15:00 太極拳 丸山			14:00~14:30 かんたん ステップ 伊藤ひろみ	13:55~14:35 メガダンス 小出			14:10~14:40 ZUMBA 田村夏佳	14:10~14:40 ZUMBA 田村夏佳		14:10~14:30 ベーシック エアロ 守屋一代	14:10~14:30 ストレッチポール 平井		13:45~14:15 脂肪燃焼エクササイズ 大石		13:30~14:30 スクール (1コース)			14:30~15:10 おまかせ 週替わり レッスン 担当・内容は 異なります。		13:30~16:00 選手コース (3コース)
15																									
30	15:00~15:40 背骨 コンディショニング 山口		14:30~15:30 ジュニア スクール (1コース)	15:00~15:30 ZUMBA 美樹	14:30~15:30 ジュニア スクール (1コース)			14:50~15:30 ストレッチ ポール &バランス ボール 伊藤ひろみ (定員25名)	14:50~15:20 ベーシック ステップ 小出			15:00~15:40 背骨 コンディショニング 新保	14:30~15:30 ジュニア スクール (1コース)		15:10~15:50 マット ピラティス 守屋一代	14:30~15:30 ジュニア スクール (1コース)		14:00~16:10 おまかせ 週替わり レッスン 担当・内容は 異なります。		14:30~15:30 ジュニア スクール (4コース)			14:30~15:30 ジュニア スクール (4コース)		15:40~16:30 操体 ヨガ 芥川
16																									
30																									
17																									
30																									
18																									
30	18:30~19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ		18:30~19:00 選手 コース (2コース)	18:30~19:20 マット ピラティス 安間	18:30~19:10 ベーシック ホットヨガ 美里			18:40~19:10 脂肪燃焼 エアロ 高田	18:20~19:00 ベーシック ホットヨガ Chiemi			18:30~19:00 リトモス 茜	18:30~19:00 リトモス 茜		18:15~18:25 UBOUND エレメント 新保	18:25~18:55 UBOUND エレメント 新保		18:30~19:00 選手 コース (4コース)		18:30~19:00 選手 コース (4コース)			18:30~19:00 選手 コース (3コース)		
19																									
30	19:10~19:50 メガダンス aiko	19:10~19:40 バランス コーディネーション 杉浦 (定員20名)	19:40~20:00 かんたんウォーキング 真由(2コース)	19:40~19:50 UBOUND エレメント 美里	19:30~20:10 ゆったり ホットヨガ 藤本			19:35~19:50 TaeBo® BASIC 兵永	19:20~20:00 脂肪燃焼 ホットヨガ 高田			19:15~19:55 ダンス エアロ 茜	19:10~19:50 ゆったり ホットヨガ 高田		19:15~19:55 ZUMBA 新保	19:10~19:50 ルーシー ダットン ホットヨガ 小出		19:30~20:10 ホットヨガ 週替わり レッスン 担当・内容は 異なります。		19:30~20:10 ホットヨガ 週替わり レッスン 担当・内容は 異なります。			19:30~20:10 ホットヨガ 週替わり レッスン 担当・内容は 異なります。		
20																									
30	20:10~20:20 UBOUND エレメント 杉浦	20:10~20:50 ベーシック ホットヨガ aiko		20:40~21:20 ベーシック エアロ 川島	20:30~21:00 脂肪燃焼 ホットヨガ 藤本			20:05~20:25 脂肪燃焼エクササイズ 池田(2コース)	20:05~20:25 脂肪燃焼エクササイズ 池田(2コース)			20:10~20:30 ウォーキングエクササイズ 開貴(2コース)	20:10~20:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 高田		20:10~20:40 ベーシック ステップ 小出	20:10~20:50 ベーシック ホットヨガ 藤本		20:05~20:25 脂肪燃焼エクササイズ 池田		20:30~21:00 チャレンジクロール 池田(2コース)			20:30~21:00 チャレンジクロール 池田(2コース)		
21																									
30	定員25名																								
22	<p>《スタジオ》 ★『ホットヨガ』に参加の際は、お水又はスポーツドリンク、 バスタオル・タオルをご持参ください。</p>			<p>《プール》 ★ベビー・ジュニア・メンバーレッスンを行っている時間帯のプールはコースを制限させていただきます。 ★都合により使用コースが変更となる場合があります。フロント・プールサイドにある『コース案内表』をご確認ください。</p>			<p>◆都合によりレッスン及びインストラクターを変更する 場合があります。</p>			<p>◆祝日は特別プログラムになります。</p>			<p>◆週替わりクラスの担当・内容は 館内掲示・HPをご確認ください。</p>												

《スタジオレッスンご利用について》

- 全クラス、スタジオレッスンの入場時間をレッスン開始10分前～とさせていただきます。
- 新型コロナウイルス感染拡大防止の為、人数制限をしております。
- スタジオは2部制の当日予約制となっております。

皆様のご理解とご協力をお願い致します。