

<2023年1~3月> エスポII スタジオ・プール タイムテーブル



…【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!!



…【初中級クラス】
ご参加される方は、
注意事項を
ご確認ください。

★各レッスン換気の為、15分以上の時間を空けて対応しております。ご理解ご協力をお願い致します★

※赤字または、 の部分は前プログラムからの変更部分です。

日	月			火			水			木			金			土			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スタジオ	プール						
10																				10				
30	10:20~11:05 ヨガ 飯島	10:30~11:00 ダンスエアロ aiko	10:30~11:00 アクアシェイブ 高井	10:20~11:00 ヨガ 林千夏	10:20~11:05 SALSATION® (サルセッション) 美樹	2023.3月まで 期間限定プログラム 筋・腰・肩に不安がある方にも安心して ご参加いただける水中エクササイズです	10:20~11:00 アンエイジング アクア 青木	10:20~11:00 ZUMBA (ズンバ) 中川典子	10:20~11:00 体力年齢 向上 エクササイズ 相馬	10:30~11:00 機能改善 プログラム 竹腰麻美	10:20~11:00 ZUMBA (ズンバ) SAYU	10:30~11:00 アクアピクス 守屋	10:20~11:00 かんたん ヨガアース 小出	10:30~11:00 かんたん ステップ 守屋	10:20~11:00 ユニバーサル ヨガアース 今原	10:30~11:00 アクアシェイブ 今原	10:20~10:50 ゆったり ストレッチ 河野				11:00~11:30 週替り リラクゼーション40			
11			11:05~11:25 はじめてクロール				11:05~11:25 平泳ぎ/高山						11:05~11:35 背泳ぎ 池田			11:05~11:35 パーソナル レッスン/林	11:05~11:45 脂肪燃焼エアロ & ひきしま					11:45~12:25 週替り トレーニング40		
30	11:20~12:05 メガダンス aiko	11:20~11:50 ウエストひき締め ウォーキング 飯島	11:30~12:00 クロール 高井	11:20~11:50 レギュラー ステップ30 守屋	11:20~11:50 ボルドブ 平井		11:30~12:00 カタフライ 高山	11:15~12:00 筋膜整育 中川典子	11:15~12:00 メガダンス 鈴木香葉		11:15~12:00 リトモス 村松茜	11:15~12:00 かんたん エアロ SAYU	11:40~12:10 パーソナル レッスン/池田	11:15~12:00 B姿勢 <びしせい> ピラティス 守屋	11:15~11:55 オリジナル エアロ40 守屋	11:05~11:35 【要予約/有料】	11:05~11:45 脂肪燃焼エアロ & ひきしま					11:45~12:25 週替り トレーニング40		
12																								
30		12:20~13:05 B姿勢 <びしせい> ピラティス 石黒		12:10~12:50 オリジナル エアロ40 平井	12:10~12:40 こりほぐし ストレッチ 守屋		12:05~12:35 パーソナル レッスン/高山		12:15~12:55 ピラティス 市川明子		12:15~12:55 はじめて ジャズダンス 茜	12:40~13:10 バランス コーディネーション 梅原		12:20~12:50 ひきしま 守屋	12:15~12:55 ダンステイスト エアロ 鈴木香葉	12:50~13:20 パーソナル レッスン/中川	12:15~13:00 SALSATION® (サルセッション) 藤田					2023.3月まで 期間限定プログラム	週替りの担当や内容は HPまたは館内掲示を ご確認ください	
13	12:50~13:20 関節らくらく エクササイズ 高柳			13:10~13:40 ゆったり ストレッチ 林唯夏子	13:00~13:40 ダンス エクササイズ FUJI		12:45~13:15 背中 すっきり棒 河野	13:20~13:50 かんたん体操 青山		13:15~13:45 はじめての 太極拳/佐野	13:30~14:00 かんたん エアロ 守屋	13:15~13:45 はじめての 太極拳/佐野	13:05~13:35 からだケア 守屋	13:10~13:40 かんたん エアロ 河田美里	13:25~13:55 パーソナル レッスン/中川	12:50~13:20 パーソナル レッスン/中川	13:15~13:55 オリジナル エアロ40 藤田	13:30~14:00 背骨コンディ ショニング 新保				13:00~13:45 戸塚雅 操体ヨーガ 芥川		
30	13:35~14:15 ZUMBA (ズンバ) 藤田	13:45~14:15 バランス ボール 伊藤ひろみ	14:00~14:30 平泳ぎ 武田	13:55~14:25 レギュラー エアロ30 中川典子	14:00~14:30 背泳ぎ 林 大斗		13:45~14:15 UBOUND エレメント 河野	14:05~14:35 からだほぐし ストレッチ 青山	14:00~14:30 カタフライ 池田		14:20~14:50 マッスル メモリー 守屋	14:35~14:15 ステップアップ 太極拳 佐野	13:50~14:35 メガダンス aiko	14:00~14:30 パラソル コーディネーション 今原	14:00~14:30 サークルスイム 中川典子	14:00~14:30 UBOUND エレメント 中川典子	14:20~14:30 UBOUND エレメント 新保	14:30~15:00 UBOUND エレメント 新保					14:10~16:00 週替り エクササイズ	
14	14:30~15:00 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	14:30~15:00 ユニバーサル ヨガアース 藤田	14:35~15:05 ミットアクア 中川葉月	14:40~15:10 はじめよう ステップ 伊藤ひろみ	14:40~15:20 レギュラー ステップ40 中川典子		14:40~15:25 アクアシェイブ 林唯夏子	14:40~15:25 からだほぐし ストレッチ 青山	14:35~15:05 アクアピクス 守屋		15:05~15:35 からだケア 守屋	14:45~15:45 脂肪燃焼 ウォーキング 武田	14:35~15:05 脂肪燃焼 ウォーキング 武田	14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko	14:35~15:05 アクアピクス 松居	14:30~15:00 UBOUND エレメント 新保	14:30~15:00 UBOUND エレメント 新保						15:30~16:00 週替り エクササイズ	
15				15:25~16:25 カルチャー 初級健康 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ	15:35~16:15 整骨コンディ ショニング 伊藤ひろみ																		16:05~16:35 週替り スイム	
16				3ヶ月間で繰り返しながら 振り覚えていく ダンスプログラムです	参加者募集中																			
17					参加者募集中																			
18					参加者募集中																			
19	18:45~19:30 リトモス 金田	19:05~19:35 ToeBo® (BootCamp) 兵永		19:00~19:40 オリジナル ステップ40 市川明子	19:00~19:40 オリジナル ステップ40 市川明子		18:50~19:30 バランス コーディネーション 梅原	19:00~19:40 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	19:00~19:40 オリジナル エアロ40 市川明子	19:00~19:40 オリジナル エアロ40 伊藤ひろみ		18:50~19:30 UBOUND エレメント 新保	19:00~19:30 UBOUND エレメント 新保	18:50~19:30 筋調整ヨガ 中川典子										
20	19:45~20:15 ひきしま 守屋			19:30~20:30 マスターズ 【要登録】 守屋	20:00~20:30 パーソナル フィット 市川明子		19:50~20:30 ピラティス 市川明子	19:50~20:30 ZUMBA (ズンバ) 久田	20:00~20:30 ファットバーン 河田美里	20:00~20:30 ファットバーン 河田美里		19:50~20:30 ZUMBA (ズンバ) 久田	20:00~20:30 UBOUND エレメント 河野	19:45~20:30 リトモス 村松 茜	19:55~20:25 背中 すっきり棒 平井	20:30~21:00 クロール 中川葉月								
21	20:30~21:10 オリジナル ステップ40 平井	20:30~21:00 ウェーブ からだケア 守屋		※裏面の詳細を ご覧ください。	20:45~21:15 かんたん エアロ 守屋		20:45~21:15 UBOUND エレメント 河田美里	20:55~21:25 UBOUND エレメント 河野	20:45~21:15 かんたん エアロ 守屋	20:45~21:15 こりほぐし ストレッチ 河野	20:00~21:30 カルチャー ジャズダンス 【有料クラス】 河野	20:45~21:15 こりほぐし ストレッチ 河野	20:45~21:15 はじめて ジャズダンス 茜											
22																								
23																								

《レッスンご参加時のお願い》

- スタジオレッスン全てのクラスの入場について
レッスン開始10分前までに、受付台帳No順にて
スタジオ前へお並びください。時間になりましたら、
入場スタートさせて頂きます。それに際に来られた方
は、最後尾より入場をお願い致します。
- スタジオ・プールは、当日予約制となっております。

Let's challenge!!



UBOUNDレッスンへ
参加される方へ

- ①めまいの症状がある方
 - ②足首と膝がとても不安定な方
 - ③体重が110キロ以上ある方
 - ④妊娠中、授乳中の方
- ※こちらに当てはまる方はご参加いただけません
のでご了承ください。

【スタジオ定員数】
A/35名 B/22名

※祝日や特別営業時、その他状況によりタイムテーブルに変更・中止となる場合がございます。別途、館内掲示・HPをご確認ください。



