

# <2024年4~6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!!



…【初級クラス】  
ご参加される方は、  
裏面の注意事項を  
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。

月	火			水			木			金			土			日			
10	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	
30	10:20~11:05 ヨガ 飯島	10:30~11:00 ダンスエアロ Basic aiko	10:30~11:00 アクアピクス 松居	10:20~11:05 ヨガ 林千夏	10:30~11:00 脂肪燃焼 エアロ 守屋		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 アクアシエフ 高井	10:20~11:00 ZUMBA (ズンバ) SAYU	10:30~11:00 ゆったり ストレッチ 松居	10:30~11:00 アクアピクス 守屋	10:30~11:00 かんたん エアロ 守屋	10:20~11:00 ユニバーサル ヨガアース 小出	10:30~11:00 ミット ウォーキング 武田	10:30~11:00 ゆったり ストレッチ 武田早紀		10:30~11:00 背中 すっきり棒 平井	
11																			
30	11:20~12:05 メガダンス aiko	11:20~11:50 ウエストひきしめ ウォーキング 飯島	11:45~12:15 パーソナル レッスン/松居	11:05~11:35 クロール 松居	11:20~11:50 レギュラー ステップ30 平井	11:20~11:50 ポルドブラ 村松	11:10~11:40 アクアシエフ 林唯夏子	11:15~12:00 筋調整ヨガ 中川典子	11:05~11:35 平泳ぎ 高井	11:15~12:00 リトモス 村松	11:15~11:45 かんたん エアロ SAYU	11:05~11:35 青泳ぎ 池田	11:15~12:00 B姿勢 くひせい! ピラティス 石黒	11:15~11:55 オリジナル エアロ40 守屋	11:15~12:05 オリジナル エアロ50 藤田	11:15~11:55 脂肪燃焼エアロ &ひきしめ 武田早紀	NEW	11:15~11:55 おまかせ レッスン 平井	【1週目】UBOUND 【2週目】レギュラーエアロ 【3週目】UBOUND 【4週目】レギュラーステップ 【5週目】UBOUND
12																			
30	12:30~13:00 関節らくらく エクササイズ 高柳	12:20~13:05 B姿勢 くひせい! ピラティス 飯島		12:20~13:05 オリジナル エアロ40 平井	12:05~12:50 SALSATION® (サルセッション) 奈実	12:10~12:40 クロール 高山	12:10~12:40 クロール 高山	12:30~13:00 脂肪燃焼 エクササイズ 林唯夏子	12:15~12:55 芯(Shinmove) ピラティス 市川明子	12:15~12:45 ジョイントコディ ショング 今原	12:15~12:55 はじめて ジャズダンス 村松	11:45~12:15 パーソナル レッスン/池田	12:00~12:30 パーソナル レッスン/林	12:15~12:55 ダンステイスト エアロ 鈴木春葉	12:00~12:30 パーソナル レッスン/林	12:20~13:05 SALSATION® (サルセッション) 藤田		12:10~12:50 週替り トレーニング40	
13																			
30	13:20~14:00 UBOUND エレメント 平井	13:25~13:55 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	【要予約/有料】 13:10~13:40 パーソナル レッスン/中川	13:05~13:45 ダンス エクササイズ FUJI	13:10~13:40 バーベル フライト 柴田優里	13:20~13:50 パーソナル レッスン/中川	13:15~13:45 背中 かんたん 体操 青山	13:15~13:45 パーソナル レッスン/池田	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	13:10~13:40 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 林唯夏子	13:20~13:50 パーソナル レッスン/林	13:20~14:00 背骨コンディ ショニング 新保	13:20~14:00 背骨コンディ ショニング 新保		13:05~13:35 週替り リラククス30	
14																			
30	14:15~14:55 ZUMBA (ズンバ) 藤田	14:15~14:45 バランス ホール 伊藤ひろみ	14:30~15:00 ミットアクア 中川葉月	14:40~15:20 はじめよう ステップ 中川典子	13:55~14:25 青泳ぎ 中川葉月	13:55~14:25 レギュラー エアロ30 伊藤ひろみ	14:00~14:45 からだにやさしい ストレッチ 青山	14:05~14:35 からだにやさしい ストレッチ 青山	14:05~14:35 からだにやさしい ストレッチ 青山	14:30~15:00 アクアピクス 今原	14:30~15:00 マッスル メモリー 守屋	14:30~15:00 アクアピクス 松居	14:00~14:30 リラククス ヨーガ 林唯夏子	14:00~14:30 リラククス ヨーガ 林唯夏子	14:20~15:00 UBOUND エレメント 新保	14:20~15:00 UBOUND エレメント 新保		13:50~15:40 週替り エクササイズ	
15																			
30																			
16																			
30																			
17																			
18																			
30																			
19																			
30																			
20																			
30																			
21																			

### 《スタジオレッスンご参加の皆様へ》

- スタジオレッスンへ参加される際は、専用サイトまたは店頭タブレットにて事前に予約が必要です。
- レッスン当日、スタジオへ入室する前に、スタジオ入口「タブレット端末」にてチェックインの処理が必要となります。
- 必ずレッスン開始前までにチェックインをお済ませください。  
※レッスン開始時間を過ぎるとチェックインが出来なくなり、レッスンにご参加いただけません。
- 初めてスタジオレッスン予約利用される方は、会員登録をお願いします。  
※プールレッスンは予約は必要ありません。(パーソナルレッスンを除く)



【スタジオ定員数】  
A/35名 B/22名

### 《2024年4月よりスタジオWeb予約の変更のお知らせ》

予約受付開始	10日前18:00~ 10日分解禁
予約受付終了	レッスン開始10分前
予約キャンセル受付終了	レッスン開始30分前

※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をご確認下さい。



