

# <2021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!!

★各レッスン換気をする為、15分以上の時間を空けて対応させていただきます。ご理解ご協力をお願い致します★

※赤字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	Aスタジオ	Bスタジオ	プール			
10																								
30	10:20~10:50 バランス ボール 伊藤ひろみ	10:20~10:50 ダンスエアロ aiko	10:20~11:00 アクアシェイブ 今原	10:15~11:05 ヨガ 飯島	10:20~11:00 懐(なつ)メロ ダンスエアロ 田村夏佳	10:20~11:00 アンチエイジング アクア 青木	10:15~10:55 かんたん 体操 青山	10:15~10:55 リトモス TOMOMI	10:20~11:00 アクアピクス 柴田	10:30~11:00 かんたん エアロ		10:20~11:00 アクアピクス 高永	10:20~11:00 リズムダンス エクササイズ 鈴木香那	10:20~10:50 足腰踏み合 エクササイズ 相馬	10:20~11:00 アクアピクス 森山	10:30~11:00 バランス ボール		10:30~11:00 背中すっきり棒 & ゆったりストレッチ						
11																								
30	11:05~11:35 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	11:05~11:45 メガダンス aiko		11:20~11:50 オリジナル ステップ30 (初級) 鈴木春菜	11:20~11:50 ウエストひきめ ウォーキング 飯島	11:30~12:00 パタフライ 高山		11:10~11:50 からだにやさしい ストレッチ 青山	11:05~11:35 クロール 金原	11:15~12:05 筋調整ヨガ 中川典子	11:15~12:00 リトモス 村松茜	11:05~11:35 背泳ぎ 田村	11:15~11:55 ZUMBA (ズンバ) SAYU	11:05~11:25 脂肪燃焼 キック&パンチ 呼吸付カロー/林	11:05~11:25 相馬	11:20~11:50 脂肪燃焼 エアロ	11:30~12:00 平泳ぎ 林大斗	伊藤ひろみ			11:15~11:55 オリジナル エアロ40 市川和子			
12																								
30	11:55~12:25 レギュラー ステップ30 守屋			12:05~12:35 ひきめ30 守屋	12:05~12:35 メガダンス 鈴木春菜		11:55~12:35 オリジナル エアロ40 守屋			12:20~13:00 ダンス エクササイズ FUJI		12:10~13:00 コアビューティー ヨガ 石黒	12:30~13:00 ウェーブ からだケア			12:15~12:55 メガダンス 香菜		12:10~12:50 ピラティス ヨガ 伊藤ひろみ		12:20~13:00 週替り ひきめ40				
13																								
30	12:40~13:10 ゆったり ストレッチ 守屋	12:45~13:35 コアビューティー ヨガ 石黒		12:50~13:20 からだケア 守屋			12:50~13:20 バランス コーディネーション 今原		13:00~13:40 はじめての 太極拳 佐野	13:00~13:40 オリジナル ステップ40 市川明子		13:00~13:30 パーソナル レッスン/林	13:15~13:45 関節らくらく エクササイズ 高柳	13:15~13:45 NEW 関節らくらく エクササイズ 高柳	13:25~13:55 パーソナル レッスン/中川	13:10~13:50 オリジナル エアロ40 藤田	13:15~13:45 かんたん ステップ 高柳	13:15~15:00 おまかせ 週替り レッスン 担当・内容は HPまたは 館内掲示を ご確認ください		13:15~15:00 13:15~14:05 雅戸塚 操体ヨーガ 芥川				
14																								
30	13:25~14:05 かんたん 体操 青山	14:00~14:30 パタフライ 伊藤早紀	14:00~14:30 平泳ぎ 池田	13:35~14:05 かんたん ステップ 守屋	13:30~14:00 ZUMBA (ズンバ) 中川典子	14:00~14:30 平泳ぎ 池田	13:35~14:05 かんたん エアロ 守屋	14:00~14:30 背泳ぎ 萩原	13:35~13:55 ピギナースイム/高柳	13:35~14:05 脂肪燃焼 キック&パンチ 守屋	14:00~14:30 クロール 林大斗	14:00~14:30 サークル スイム500 中川夏月	13:50~14:30 メガダンス aiko	14:00~14:30 オリジナル エアロ40 小出	14:10~14:50 オリジナル ステップ40 高柳	14:10~14:50 ウェーブ からだケア 高柳		14:30~15:00 ステップ 市川和子	14:45~15:15 はじめての ステップ 市川和子	14:30~15:00 ステップ 市川和子	14:30~15:00 エクササイズ 市川和子	14:30~15:00 週替り エクササイズ	14:30~15:00 週替り エクササイズ	
15																								
30	15:10~16:00 雅戸塚 操体ヨーガ 三倉		15:15~15:55 ウェーブ ストレッチ 中川典子	15:20~16:20 カルチャー 初級健康 太極拳 【有料クラス】	15:15~15:55 ウェーブ ストレッチ 中川典子		15:10~15:40 血流アップ ストレッチ 林千夏	15:20~16:00 ピラティス ヨーガ 伊藤ひろみ	14:35~15:05 アクアシェイブ 高柳	14:30~15:00 かんたん エアロ 伊藤早紀	14:45~15:45 カルチャー 雅戸塚 操体ヨーガ 【有料クラス】	14:35~15:05 アクアピクス 守屋	14:45~15:15 レギュラー エアロ30 市川和子	14:45~15:15 はじめての ステップ 伊藤ひろみ	15:30~16:00 背中すっきり棒 伊藤ひろみ									
16																								
30				16:25~17:25 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】																				
17																								
30				18:40~19:20 TaeBo® (BootCamp)	18:45~19:25 コーディネーション 梅原		19:00~19:30 バランス ボール 伊藤ひろみ	19:00~19:30 オリジナル ステップ30 小出	19:20~20:00 オリジナル エアロ40 守屋	19:25~19:55 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	18:40~19:20 週替り40 ※当日まで ご確認ください	18:45~19:15 ヨガ 市川和子	19:30~20:00 かんたん ステップ 村松 茜	19:30~20:00 市川和子	20:00~20:30 平泳ぎ & パタフライ 寺田									
18																								
30	19:10~20:00 ピラティス 安間		19:35~20:15 オリジナル ステップ40 平井	19:45~20:15 関節らくらく エクササイズ 高柳	20:00~20:30 クロール & 背泳ぎ 林大斗	20:00~20:20 ウォーキング エクササイズ 高柳	19:45~20:25 背骨 コーディネーティング MIHO	19:45~20:25 はじめての ダンス Miho	20:00~20:30 TaeBo® BASIC 守屋	20:15~20:30 TaeBo® (BootCamp)	20:10~20:40 背中すっきり棒 & ゆったりストレッチ 伊藤ひろみ	20:20~20:50 泳力向上 スイム 池田	20:20~20:50 バーベル フライト 伊藤早紀	20:20~21:00 はじめて ジャズダンス 村松 茜										
19																								
30	19:10~20:00 ピラティス 安間		19:35~20:15 オリジナル ステップ40 平井	19:45~20:15 関節らくらく エクササイズ 高柳	20:00~20:30 クロール & 背泳ぎ 林大斗	20:00~20:20 ウォーキング エクササイズ 高柳	19:45~20:25 背骨 コーディネーティング MIHO	19:45~20:25 はじめての ダンス Miho	20:00~20:30 TaeBo® BASIC 守屋	20:15~20:30 TaeBo® (BootCamp)	20:10~20:40 背中すっきり棒 & ゆったりストレッチ 伊藤ひろみ	20:20~20:50 泳力向上 スイム 池田	20:20~20:50 バーベル フライト 伊藤早紀	20:20~21:00 はじめて ジャズダンス 村松 茜										
20																								
30	20:15~21:00 サルセッション 美樹	20:10~20:40 かんたん エアロ 市川和子	20:00~21:00 マスターズ 【要登録】	20:30~21:00 バーベル フライト 高柳			20:40~21:00 腹しめ 高柳		20:25~20:55 クロール 池田	20:30~21:00 TaeBo® (BootCamp)	20:10~20:40 背中すっきり棒 & ゆったりストレッチ 伊藤ひろみ	20:20~20:50 泳力向上 スイム 池田	20:20~20:50 バーベル フライト 伊藤早紀	20:20~21:00 はじめて ジャズダンス 村松 茜										
21																								
30																								
22																								
30																								
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。(スタジオレッスン)
- スタジオ・プールは、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。

【スタジオ定員数】  
Aスタジオ  
35名  
Bスタジオ  
18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をご確認下さい。

# GYM★Queenax

〈2021年1月～3月〉

エスポIIトレーニングジムタイムテーブル

※白字または赤字・白文字の部分は  
前月から変更のある部分です  
(どのクラスも初めての方から参加可能なレッスンです)

月	火	水	木	金	土	日
GYM	GYM	GYM	GYM	GYM	GYM	GYM
			10:45～11:00 おまかせQueenax	10:45～11:00 ひきしめQueenax		
11:00～11:15 おまかせQueenax	11:00～11:15 ひきしめQueenax	11:00～11:15 ひきしめQueenax				
	13:00～13:15 ひきしめQueenax					
13:45～14:00 ひきしめQueenax					13:45～14:00 おまかせQueenax	
			14:45～15:00 ひきしめQueenax			
				19:45～20:00 おまかせQueenax		
		20:30～20:45 ひきしめQueenax				
21:00～21:15 ひきしめQueenax						

『Queenaxプログラム』  
クラス定員6名  
【当日予約制】  
※3階トレーニングジムにて  
ご本人様のみのお申し込みです。

毎月ゾロ目の日は・・・  
トレーニングジムにてポイント2倍!!

～感染予防対策として以下の内容を実施しています～

## 1月・2月・3月営業カレンダー

1月							2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28							28	29	30	31			
31																				

エスポI スタジオ

月	13:30～15:00	【カルチャー】ジャズダンス
木	13:00～14:30	【カルチャー】ジャズダンス基礎
木	19:30～21:00	【カルチャー】ジャズダンス
月・金	11:00～12:00	【有料・回数券制】産後エクササイズ

エスポII サロン

水	10:40～11:40	雅戸塚体操 <b>1～3月休講</b>
	19:15～20:15	雅戸塚体操ヨーガ
	15:00～16:00	腰痛改善 <b>1～3月休講</b>
金	18:30～20:30	生け花・小原流

エスポカルチャーは、3ヶ月に一度の10回講座です。  
(スカッシュは、2ヶ月に一度、6回講座)  
途中受講も可能です。Iフロントにて受付中!  
※詳細は別途チラシをご覧ください。

### 《エスポマスタース》

専用コース(アレーン)で充実練習しませんか?

練習日 月曜 20:00～21:00  
場所 エスポI プール  
参加対象 25M以上泳げる方  
目的 泳力向上  
方法 事前登録が必要(無料)

※練習参加の方は、事前に担当(林・中川)までご相談下さい。

スカッシュプログラム(2階Aコート)

火	13:30～13:50	おためしスカッシュ/外客受
	★14:00～15:00	【カルチャー】スカッシュ初級/外客受
水	★13:00～14:00	【カルチャー】スカッシュ初級/外客受
	★13:00～14:00	【カルチャー】スカッシュ初級/外客受
金	★14:00～15:00	【カルチャー】スカッシュ中級/外客受
	19:20～19:30	<b>1～3月休講</b> おためしスカッシュ/取組

★マークは有料カルチャーにつき、別途お申込みが必要となります。

### 3階トレーニングジム 『Queenaxゾーン』にて行われるプログラムです!

～目的に合わせてご参加ください～

ひきしめ Queenax <15分>	ひきしめBodyを目指し、効果的にトレーニングするクラスです。部位別・・・脂肪燃焼・・・など体幹を主に使い、様々なトレーニングを行います。
おまかせ Queenax <15分>	インストラクターおまかせのQueenaxギアを使用したクラスです! ひきしめ、バランス動作など機能的に身体を動かしましょう!
ワンポイント Queenax <15分>	お1人ずつ、目的にあわせて行うレッスンです。個々にあった動きの提案やフォームチェックを行います!

## エスポパーソナルトレーナー紹介

NEW TRAINER

〈プール〉

※選定ポイント!

林 大斗

中川 翠月

※選定ポイント!

高橋 瑞穂

青木 二枝

好評受付中!!

### 『パーソナルトレーニング』実施中!

専任のトレーナーが個々に合ったトレーニング方法をご提案

痛みの改善や経路、身体リセット・シェイプアップ・機能改善などのお悩みにも1コマ30分からお手頃価格です!

30分 3,300円(税込) ※前日までの予約制

専門トレーナーや予約についての詳細は3階トレーニングジムへお気軽にどうぞ! フォールレションはフロントまで!

NEW TRAINER

〈ジム〉

TOMOMI

伊藤ひろみ

守屋美保

石黒由佳

佐藤 武

田村 透人

高橋 瑞穂

高木 愛実

光野 遼介

塚本 隼