

2017. 10月 エスポ袋井  
スタジオ・フルタイムテーブル

…初めての方からお楽しみいただけるプログラムです。  
…少し慣れて方のおすすめのプログラムです

※赤字は前月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
10:00														
30	10:20~11:20 マット ピラティス 守屋一代	10:15~10:45 パラエティ アクア 森川 (2コース)	10:20~10:50 チャレンジ スイム700 大石 (1コース)	10:30~11:10 やさしい エアロ 村松	10:15~10:45 アクア ダンス 亜希子 (2コース)	10:20~11:00 きっちり 4泳法 池田	10:30~10:50 ストレッチボール 熊切 (定員25名予約制)	10:15~10:45 らくらく アクア 松本奈美 (2コース)	10:20~10:50 ウェーブストレッチ 二三枝 (定員20名予約制)	10:25~10:40 バランス&脳刺激 伊藤早紀 (2コース)	10:20~11:10 ゆったり ホットヨガ 梅原	10:15~10:45 ミットアク 青島 (2コース)	10:20~10:50 はじめて クロール 龍明 (2コース)	10:30~11:30 オリジナル エアロ 澤村
11:00														
30	11:30~12:20 ベーシック エアロ 松本	ベビー スイミング (2コース)	11:20~11:50 かんたん ステップ 村松 (定員25名予約制)	11:30~12:00 やさしい エアロ 中村優里	ベビー スイミング (2コース)	11:00~11:30 姿勢改善 ボール 熊切	11:25~11:55 はじめて背泳ぎ 池田 (2コース)	11:00~11:40 やさしい エアロ 二三枝	11:25~12:05 オリジナル ステップ 澤村	11:30~12:00 はじめての ステップ 梅原	11:30~11:50 ストレッチ ボール (伊藤早紀 定員25名予約制)	11:00~11:20 はじめて 平泳ぎ 龍明 (2コース)	10:30~11:30 オリジナル エアロ 澤村	ジュニア スポーツ塾 ベビー スイミング (3コース)
12:00														
30	12:30~13:10 オリジナル ステップ 澤村		12:40~13:20 ヨーガ 山本さおり	11:40~12:40 コア ピュティ ヨーガ 石黒		12:20~12:35 バランス&脳刺激 麻美	12:15~12:45 パワーヨーガ 戸田	12:30~13:00 ポルドプラ 平井	12:15~12:45 パワーヨーガ 戸田	13:00~13:30 ストレッチ ボール (定員25名予約制)	12:30~13:00 ポルドプラ 平井	11:40~12:30 マット ピラティス 守屋一代		
13:00														
30	13:20~14:00 ダンスエアロ 澤村		13:20~13:50 水中バランス 大石	13:00~14:00 カルチャー ジャズダンス (基礎クラス) (有料)	13:35~13:55 ウォーキング エクササイズ 池田 (2コース)	13:00~13:50 ボクシング エアロ 松本	13:45~14:15 ミット トレーニング 大石 (2コース)	13:00~14:00 操体ヨーガ 雅スタッフ	13:00~14:00 操体ヨーガ 雅スタッフ	13:40~14:25 ゆったり ホットヨガ 戸田	13:10~14:00 オリジナル ステップ 平井	12:40~13:40 ストリート ダンス Daisuke		
14:00														
30	14:10~14:50 ZUMBA 山本さおり		13:50~14:20 はじめてクロール 大石	14:10~15:00 ベーシック ステップ 二三枝	14:00~14:40 チャレンジ スイム 1000 池田 (2コース)	14:00~14:40 かんたん ステップ 伊藤ひろみ	13:55~14:40 メガダンス 小出	14:10~14:30 ウォーキング エクササイズ 池田 (2コース)	14:10~14:40 はじめよう ステップ 山口	14:00~14:30 ウォーキング エクササイズ 池田 (2コース)	14:10~14:30 ストレッチ ボール (平井 定員25名予約制)	14:10~14:40 ボールを使 った機能 改善 ウォーキン グ 池谷 (2コース)	14:30~15:20 おまかせ レッスン 週替わり 担当・内容 は異なります。	
15:00														
30	15:10~16:00 背骨 コンディショニング 山口	ジュニア スクール (1コース)	15:10~15:50 ポディー メンテナンス (骨盤ココロ体操)	14:10~15:10 太極拳 丸山	ジュニア スクール (1コース)	14:50~15:40 ストレッチ ボール & バランス ボール 伊藤ひろみ (定員25名予約制)	14:50~15:30 ベーシック ステップ 小出	14:50~15:20 やさしい エアロ 山口	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	ジュニア スクール (1コース)	15:10~16:00 マット ピラティス 守屋一代	14:40~15:10 はじめて 水泳 池谷 (1コース)	14:00~16:00 おまかせ レッスン 週替わり 担当・内容 は異なります。	空手 ジュニア スクール ジュニア スクール (4コース)
16:00														
30		ジュニア スクール (3コース)	二三枝	ジュニア スクール (2コース)	ジュニア スクール (2コース)	ジュニア スクール (3コース)	ジュニア スクール (3コース)	ジュニア スクール (3コース)	ジュニア スクール (3コース)	ジュニア スクール (3コース)	ジュニア スクール (3コース)	ジュニア スクール (3コース)	ジュニア スクール (3コース)	ジュニア スクール (5コース)
17:00														
30		ジュニア スクール (4コース)	ジュニア パレエ スクール	キッズ ヒップホップ ダンス	ジュニア スクール (4コース)	ジュニア スクール (4コース)	ジュニア スクール (4コース)	ジュニア スクール (4コース)	ジュニア スクール (4コース)	ジュニア スクール (4コース)	ジュニア スクール (4コース)	ジュニア スクール (5コース)	ジュニア スクール (5コース)	ジュニア スクール (4コース)
18:00														
30	18:30~19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ aiko	選手 コース (1コース)	18:35~19:35 マスターズ 中村 (2コース)	18:30~19:20 マット ピラティス 戸田	選手 コース (4コース)	18:50~19:40 初級 HIP HOP 前嶋	18:30~19:15 ベーシック ホットヨガ 麻美	18:30~19:15 リトモス 茜	18:50~19:20 ストレッチ ボール & ストレッチ 戸田 (定員25名予約)	選手 コース (4コース)	18:30~19:00 かんたん ステップ 新保	選手 コース (3コース)	18:30~19:20 ベーシック エアロ 川島	選手 コース (3コース)
19:00														
30	19:10~19:50 メガダンス aiko		19:30~20:20 ZUMBA ジェフィー	19:40~20:25 ベーシック ホットヨガ 戸田	選手 コース (4コース)	19:25~20:05 脂肪燃焼 ホットヨガ 麻美	19:25~20:05 脂肪燃焼 ホットヨガ 麻美	19:25~20:15 ダンス エアロ 茜	20:00~20:30 ホールを使 った 機能改善 ウォーキン グ 池谷 (2コース)	選手 コース (3コース)	19:10~20:00 ZUMBA 新保	20:05~20:25 脂肪燃焼 エクササイズ 池田 (2コース)	19:30~19:50 週替わり トレーニング & ゆったり ストレッチ 川島	選手 コース (3コース)
20:00														
30	20:00~20:30 かんたん ステップ 優里	20:10~20:55 ベーシック ホットヨガ 優里	20:00~20:30 ミット アクア 山本直子 (2コース)	20:00~20:30 ウォーキング エクササイズ 伊藤早紀 (2コース)	選手 コース (4コース)	20:15~20:55 ベーシック ホットヨガ 山本さおり	20:05~20:25 かんたん ウォーキン グ 近藤 (2コース)	20:30~21:00 はじめて クロール 近藤 (1コース)	20:00~20:30 ホールを使 った 機能改善 ウォーキン グ 池谷 (2コース)	選手 コース (3コース)	20:10~20:50 ベーシック ステップ 小出	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)	選手 コース (3コース)
21:00														
30	20:40~21:25 ベーシック エアロ 松本	20:35~21:05 はじめて背泳ぎ 山本直子 (1コース)	20:30~21:20 ベーシック ステップ ジェフィー	20:40~21:25 脂肪燃焼 ホットヨガ 麻美	選手 コース (4コース)	20:30~21:00 はじめて平泳ぎ 伊藤早紀 (1コース)	20:50~21:50 オリジナル エアロ 小野田	20:30~21:15 パワー ホットヨガ 麻美	20:30~21:00 はじめて バタフライ 池谷 (1コース)	選手 コース (3コース)	21:00~22:00 HIP HOP Masakazu	21:10~21:50 ゆったり ホットヨガ 藤本	選手 コース (3コース)	
22:00														
30	21:10~21:50 ゆったり ホットヨガ 優里													
22:00														
30														
22:00														

担当・内容は  
館内ポスター  
HPを  
ご確認ください。

担当・内容は  
館内ポスター  
HPを  
ご確認ください。

担当・内容は  
館内ポスター  
HPを  
ご確認ください。

担当・内容は  
館内ポスター  
HPを  
ご確認ください。

《プール》  
★ベビー・ジュニア・メンバーレッスンをこなして  
時間帯のプールはコースを制限させて  
頂いています。都合により使用コースが変更  
となる場合があります。

《スタジオ》  
Aスタジオ・2F Bスタジオ・1F

★ステップ台・ボール・ストレッチボール  
ウェアリング・トレーニング機具は数に限り  
あります。予めご了承下さい。

◆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。  
◆祝日は特別プログラムになります。  
◆担当・内容は館内掲示・HPをご確認下さ