

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	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)	11:00~11:30 ジャズダンス (初級) 茜	11:25~12:05 オリジナル ステップ 澤村	11:00~11:40 やさしい エアロ 二三枝	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 パラ&脳刺激 麻美	12:55~13:45 ルーシー ダットン (タイ式ヨーガ) 小出	12:20~12:35 パラ&脳刺激 麻美	12:15~12:45 パワーヨーガ 戸田	11:50~12:30 太極舞 二三枝	13:00~13:30 ストレッチボール &ストレッチ 戸田 (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	11:40~12:30 マット ピラティス 守屋一代	ベビー スイミング (2コース)
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)	13:00~13:50 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	14:00~14:30 ウォーキングエクササイズ 池田 (2コース)	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	12:40~13:40 ストリート ダンス Daisuke	担当・内容は 館内ポスター HPを ご確認ください。
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 かんたん ステップ 伊藤ひろみ	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)	14:10~14:40 はじめよう ステップ 山口	14:10~14:40 はじめよう ステップ 山口	14:50~15:20 やさしい エアロ 山口	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	14:10~15:00 ベーシック エアロ 守屋一代	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 館内ポスター HPを ご確認ください。	14:30~15:20 おまかせ レッスン 週替わり 担当・内容は 館内ポスター HPを ご確認ください。
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	14:50~15:30 ベーシック ステップ 小出	15:10~16:00 マット ピラティス 守屋一代	14:50~15:20 やさしい エアロ 山口	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	15:10~16:00 マット ピラティス 守屋一代	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 館内ポスター HPを ご確認ください。	14:30~15:20 おまかせ レッスン 週替わり 担当・内容は 館内ポスター HPを ご確認ください。	14:30~15:20 おまかせ レッスン 週替わり 担当・内容は 館内ポスター HPを ご確認ください。
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)	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)	15:10~16:00 マット ピラティス 守屋一代	14:50~15:20 やさしい エアロ 山口	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	15:10~16:00 マット ピラティス 守屋一代	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 館内ポスター HPを ご確認ください。	14:30~15:20 おまかせ レッスン 週替わり 担当・内容は 館内ポスター HPを ご確認ください。	14:30~15:20 おまかせ レッスン 週替わり 担当・内容は 館内ポスター HPを ご確認ください。
17:00														
30		ジュニア スクール (4コース)	キッズ ヒップホップ ダンス	ジュニア スクール (4コース)	15:40~16:30 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)	15:10~16:00 マット ピラティス 守屋一代	15:40~16:30 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)	15:40~16:30 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)	15:10~16:00 マット ピラティス 守屋一代	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 館内ポスター HPを ご確認ください。	14:30~15:20 おまかせ レッスン 週替わり 担当・内容は 館内ポスター HPを ご確認ください。	14:30~15:20 おまかせ レッスン 週替わり 担当・内容は 館内ポスター HPを ご確認ください。
18:00														
30		ジュニア スクール (5コース)	ジュニア バレエ スクール	ジュニア スクール (5コース)	15:40~16:30 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)	15:10~16:00 マット ピラティス 守屋一代	15:40~16:30 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)	15:40~16:30 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)	15:10~16:00 マット ピラティス 守屋一代	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 館内ポスター HPを ご確認ください。	14:30~15:20 おまかせ レッスン 週替わり 担当・内容は 館内ポスター HPを ご確認ください。	14:30~15:20 おまかせ レッスン 週替わり 担当・内容は 館内ポスター HPを ご確認ください。
19:00														
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	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	18:30~19:15 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)	18:30~19:00 かんたん ステップ 新保	19:10~19:55 ルーシーダットン ホットヨガ 小出 (2コース)	18:30~19:20 ベーシック エアロ 川島	18:30~19:20 ベーシック エアロ 川島	ジュニア スクール (4コース)
20:00														
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	19:25~20:05 脂肪燃焼 ホットヨガ 麻美	19:50~20:40 マット ピラティス 守屋一代	19:25~20:15 ダンス エアロ 茜	19:25~20:15 ダンス エアロ 茜	19:30~20:15 ゆったり ホットヨガ 戸田	19:10~20:00 ZUMBA 新保	19:10~19:55 ルーシーダットン ホットヨガ 小出 (2コース)	19:30~19:50 選手 コース (3コース)	19:30~19:50 選手 コース (3コース)	ジュニア スクール (5コース)
21:00														
30	20:00~20:30 かんたん ステップ 松本	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)	20:05~20:25 かんたんウォーキング 近藤 (2コース)	20:15~20:55 ベーシック ホットヨガ 山本さおり	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)	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)	20:30~21:15 パワー ホットヨガ 麻美	20:10~20:50 ベーシック ステップ 小出	20:10~20:55 ベーシック ホットヨガ 藤本	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)
22:00														
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	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	20:30~21:00 はじめてクロール 近藤 (1コース)	20:30~21:00 はじめてクロール 近藤 (1コース)	21:05~21:50 ゆったり ホットヨガ 山本さおり	21:00~22:00 HIP HOP Masakazu	21:10~21:50 ゆったり ホットヨガ 藤本	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)	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。

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って
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