

# 2019. 1～3月 エスポ袋井 スタジオ・フルタイムテーブル

※赤字は前月からの変更部分です



…初めての方から  
お楽しみいただけるプログラムです。



…少し慣れてきた方におすすめの  
プログラムです。

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	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール				
10																						
30	10:20～11:20 マット ピラティス 守屋一代	10:30～11:10 やさしい エアロ 村松	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)	10:20～11:00 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	10:15～10:45 アクア ダンス 山本直子 (2コース)	10:20～11:00 きっちり 4泳法 池田	10:15～10:30 バランス&脳刺激	10:15～10:45 アクアダンス 富永 (3コース)	10:20～11:05 ダンスエアロ 澤村	10:30～11:00 ウェーブストレッチ 二三枝 (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)	10:20～11:00 チャレンジ スイム 1000 池田 (2コース)	10:25～10:40 バランス&脳刺激 大竹	10:20～11:10 ゆったり ホットヨガ 梅原	10:15～10:45 アクア ダンス 唯夏子 (2コース)	10:20～10:50 はじめて クロール 矢持	10:30～11:30 オリジナル エアロ 澤村	10:15～10:45 ウォーキングエクササイズ 知華 (2コース)	ジュニア スクール (1コース)			
11																						
30	11:30～12:20 ベーシック エアロ 松本	11:20～11:50 かんたん ステップ 村松	ベビー スイミング (2コース)	11:30～12:00 やさしい エアロ 唯夏子	ベビー スイミング (2コース)	11:00～11:30 クロール& 青泳ぎ 池田 (2コース)	10:40～11:30 ジャズダンス (初級) 茜	10:40～11:20 やさしい エアロ 伊藤早紀	10:50～11:20 健康水泳 池田 (3コース)	11:15～11:55 やさしい エアロ 二三枝	11:15～11:55 オリジナル ステップ 澤村	ベビー スイミング (2コース)	10:50～11:20 はじめての 一歩 大竹	11:30～12:00 ウェーブストレッチ 大竹 (定員25名予約制)	ベビー スイミング (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	10:50～11:20 はじめて 平泳ぎ 矢持 (2コース)	10:30～12:10 おまかせ 週替わり レッスン 担当・内容は 異なります。	10:30～12:15 ホットヨガ 週替わり レッスン 担当・内容は 異なります。	ベビー スイミング 第2・4日曜日 (2コース)	
12																						
30	12:30～13:10 ダンス エアロ 澤村	12:30～13:20 ヨーガ 山本さおり		11:40～12:40 コア ビューティ ヨガ 石黒	11:40～12:25 ダンスエアロ 茜	11:30～12:00 かんたん ステップ 伊藤早紀 (定員25名予約制)	11:30～12:00 かんたん ステップ 伊藤早紀 (定員25名予約制)	11:25～11:55 はじめて背泳ぎ 池田 (2コース)	11:15～11:55 やさしい エアロ 二三枝	11:15～11:55 オリジナル ステップ 澤村	12:05～12:45 太極舞 二三枝	12:10～12:40 ウェーブストレッチ 伊藤早紀 (定員25名予約制)	12:20～13:00 ポルドプラ 平井	11:40～12:40 マット ピラティス 守屋一代								
13																						
30	13:20～14:00 ベーシック ステップ 澤村	13:30～14:00 かんたん ステップ 山本さおり	13:45～14:15 水中バランス 大石	13:00～14:00 操体ヨーガ 雅スタッフ	カルチャー ジャズダンス (基礎クラス) (有料) 小出	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	13:15～13:45 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	12:55～13:45 ルーシー ダットン (タイ式ヨーガ) 小出	13:30～14:15 ゆったり ホットヨガ 戸田	13:45～14:15 ウォーキングエクササイズ 池田 (2コース)	13:00～14:00 操体ヨーガ 雅スタッフ	13:10～14:00 オリジナル ステップ 平井	12:50～13:50 ストリート ダンス Ayumi	ジュニア スクール (3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。	14:30～15:20 おまかせ レッスン 週替り			
14																						
30	14:10～14:50 ZUMBA 山本さおり	14:15～14:45 はじめて クロール 近藤	14:10～15:00 ベーシック ステップ 二三枝	14:10～15:10 太極拳 丸山	14:00～14:40 かんたん ステップ 伊藤ひろみ	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)	14:50～15:30 ベーシック ステップ 小出	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 背骨 コンディショニング 山口	14:15～14:45 チャレンジ クロール 池田 (2コース)	14:10～15:00 ベーシック エアロ 守屋一代	14:10～14:30 ストレッチボール 平井 (定員25名予約制)	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 週替り 担当・内容は 異なります。	空手 ジュニア スクール	14:30～15:20 おまかせ レッスン 週替り				
15																						
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)	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 (骨盤コロコロ体操) 二三枝	ジュニア スクール (1コース)	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 (骨盤コロコロ体操) 二三枝	ジュニア スクール (1コース)	15:30～16:00 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)	15:10～16:00 マット ピラティス 守屋一代	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	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	15:40～16:40 操体ヨーガ 雅スタッフ	ジュニア スクール (5コース)	空手 ジュニア スクール	15:40～16:40 操体ヨーガ 雅スタッフ			
16																						
30	18:30～19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ aiko	19:10～19:40 ストレッチ ボール & ストレッチ 松本 (定員25名予約制)	選手 コース (1コース) 18:35～19:35 マスターズ 矢持 (2コース)	18:20～19:20 マット ピラティス 戸田	18:40～19:25 リンパ ホットヨガ まどか	選手 コース (4コース)	18:30～19:15 ベーシック ホットヨガ 麻美	18:50～19:40 初級 HIP HOP 前嶋	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名予約制)	選手 コース (4コース)	18:30～19:00 かんたん ステップ 新保	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)	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)	17:00～17:20 週替り エクササイズ (2コース)	17:20～17:50 週替り スイム (2コース)			
17																						
30	19:10～19:50 メガダンス aiko	19:40～20:00 かんたんウォーキング 矢持 (2コース)	19:30～20:20 ZUMBA ジェフィー	19:40～20:25 ゆったり ホットヨガ 戸田	20:05～20:25 かんたんウォーキング 近藤 (2コース)	19:50～20:50 マット ピラティス 守屋一代	19:25～20:05 脂肪燃焼 ホットヨガ 麻美	20:00～20:30 脂肪燃焼ウォーキング 市田 (2コース)	20:00～20:30 脂肪燃焼ウォーキング 市田 (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 ウォーキングエクササイズ 知華 (2コース)	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)	19:30～19:50 週替りトレーニング & ゆったりストレッチ 川島	選手 コース (3コース)	19:30～20:15 週替り ホットヨガ (2コース)				
18																						
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 aiko	20:00～20:30 はじめて背泳ぎ 矢持 (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 はじめてクロール 近藤 (1コース)	20:00～20:30 脂肪燃焼ウォーキング 市田 (2コース)	20:30～21:00 はじめて平泳ぎ 市田 (1コース)	20:30～21:30 かんたん HIP HOP 長谷山	20:30～21:15 パワー ホットヨガ 麻美	20:30～21:00 チャレンジ マスターズ 知華 (1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									
19																						
30	21:10～21:50 ゆったり ホットヨガ 長島																					
20																						
30	21:50～22:00 ストレッチ 川島																					
21																						
30																						
22																						

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。

**《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  
ウェープリング・トレーニング機は数に  
あてず。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  
い。  
★ホットヨガのレッスンは、  
35名定員と致します。

**《プール》**  
★ベビー・ジュニア・メンバーレッスンを  
行っている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。

10

30

11

30

12

30

13

30

14

30

15

30

16

17

18

30

19

に限り

い。

よって  
まで  
：