

2019. 4~6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！！

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
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)	10:20~11:00 ベシク ホットヨガ 唯夏子	10:15~10:45 アクアダンス 富永 (3コース)	10:15~10:45 アクア ダンス 唯夏子 (2コース)	10:15~10:45 ウォーキング エクササイズ 知華 (2コース)
11:30~12:20 ベシク エアロ 松本	11:20~11:50 かんたん ステップ 村松	11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース)	11:30~12:00 脂肪燃焼 エアロ 唯夏子	11:15~11:55 やさしい エアロ 二三枝	11:30~12:00 引き締め トレーニング &ストレッチ 櫻井	11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース)
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 ヨーガ 石黒	11:40~12:25 ダンスエアロ 茜	12:05~12:45 太極舞 二三枝	12:20~13:00 ポルドブラ 平井	12:30~13:30 ジュニア スクール (3コース)
13:20~14:00 ベシク ステップ 澤村	13:30~14:00 かんたん ステップ 山本さおり	13:00~14:00 カルチャー ジャズダンス (基礎クラス) 芥川	13:00~13:50 ボクシング エアロ 松本	13:00~14:00 操体ヨーガ 三倉	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
14:10~14:50 ZUMBA 山本さおり	14:10~14:50 ZUMBA 山本さおり	13:30~13:55 ウォーキング エクササイズ 池田 (2コース)	13:55~14:40 メガダンス 小出	13:45~14:15 ミットトレーニング 大石 (2コース)	14:10~14:30 ストレッチ エアロ 守屋一代	14:30~15:30 ジュニア スクール (4コース)
15:10~16:00 背骨 コンディショニング 山口	15:10~15:50 ストレッチボール &セルフ マッサージ 二三枝 (定員25名予約制)	14:00~14:40 チャレンジ スイム 1000 池田 (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)	14:15~14:45 はじめて 水泳 近藤 (1コース)	14:10~14:40 ストレッチボール 平井 (定員25名予約制)	14:30~15:30 ジュニア スクール (5コース)
16:30~17:30 ジュニア スクール (4コース)	16:30~17:30 キッズ ヒップホップ ダンス	14:30~15:30 ジュニア スクール (1コース)	15:30~16:30 ジュニア スクール (2コース)	14:30~15:30 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	15:30~16:30 ジュニア スクール (5コース)
17:30~18:30 ジュニア スクール (5コース)	17:30~18:30 ジュニア スクール (5コース)	15:30~16:30 ジュニア スクール (3コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (3コース)	15:30~16:30 ジュニア スクール (3コース)	15:30~18:30 キッズ ヒップホップ ダンス	16:30~17:30 ジュニア スクール (5コース)
18:30~19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ	18:30~19:30 マット ピラティス 戸田	16:30~17:30 ジュニア スクール (4コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (3コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (4コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (5コース)	17:30~18:30 ジュニア スクール (5コース)
19:10~19:50 メガダンス aiko	19:10~19:40 ストレッチボール &ストレッチ 櫻井 (定員25名予約制)	18:30~19:00 選手 コース (1コース)	18:30~19:20 脂肪燃焼 エアロ 麻美	18:30~19:15 リトモス 茜	18:30~19:00 選手 コース (5コース)	18:30~19:00 選手 コース (5コース)
20:00~20:50 ZUMBA 櫻井	20:00~20:30 はじめて背泳ぎ 矢持	18:35~19:35 マスターズ 矢持 (2コース)	19:30~20:30 脂肪燃焼 ホットヨガ 麻美	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)	19:00~20:00 選手 コース (3コース)	19:00~20:00 選手 コース (3コース)
21:00~21:30 引き締め トレーニング &ストレッチ 櫻井	21:00~21:50 ゆったり ホットヨガ 長島	19:40~20:00 かんたんウォーキング 矢持 (2コース)	20:00~20:30 脂肪燃焼ウォーキング 市田 (2コース)	19:25~20:15 ダンス エアロ 茜	19:10~20:00 ZUMBA 新保	19:10~20:00 選手 コース (3コース)
21:40~22:00 ストレッチボール &ストレッチ 川島 (定員25名予約制)	21:40~22:00 ストレッチボール &ストレッチ 川島 (定員25名予約制)	19:40~20:10 脂肪燃焼 エアロ 大竹	20:30~21:00 はじめて平泳ぎ 市田 (1コース)	19:30~20:20 ゆったり ホットヨガ 戸田	19:30~20:55 ベーシク ホットヨガ 藤本	19:30~19:50 ストレッチ ボール 美樹
		20:05~20:25 ウォーキングエクササイズ 知華 (2コース)	20:30~21:00 はじめて平泳ぎ 市田 (1コース)	20:00~20:30 脂肪燃焼ウォーキング 市田 (2コース)	20:10~20:50 ベーシク ステップ 小出	19:30~20:15 ホットヨガ 過替わり レッスン 担当・内容は 異なります。
		20:15~20:40 フットパーン	20:40~21:10 シェイプ ボディ 杉浦	20:30~21:00 はじめて平泳ぎ 市田 (1コース)	20:30~21:00 はじめて平泳ぎ 市田 (1コース)	18:30~20:00 選手 コース (3コース)
		20:30~21:00 チャレンジマスターズ 知華 (1コース)	21:10~21:55 ゆったり ホットヨガ 山本さおり	20:30~21:30 かんたん HIP HOP 長谷山	21:00~22:00 HIP HOP Masakazu	18:30~20:00 選手 コース (3コース)
		20:50~21:35 ベーシク エアロ 川島	21:20~22:00 バランス コーディネーション 杉浦	21:35~21:55 ストレッチング 長谷山		18:30~20:00 選手 コース (3コース)

《スタジオ》
★ステップ台・バランスボール・ストレッチ
ボール・ウェービングは数に限り
があります。事前にスタジオ前の予約
台帳にてご予約をお願い致します。
★『ホットヨガ』ご参加の際は、お水又は
スポーツドリンク、バスタオル・タオルを
ご持参ください。

《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
制限させていただきます。
★都合により使用コースが変更となる
場合があります。予めご了承ください。

◆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。
◆過替わりクラスの担当・内容は館内掲示・
HPをご確認ください。

担当・内容は
異なります。
担当・内容は
異なります。

担当・内容は
館内ポスター
HPをご確認ください。

過替り
スイム・エクササイズ
エスポスタッフ
(1コース)