



# ホットヨガ

## 無料体験キャンペーン

3月30日まで

### ① 予約方法 (電話でご予約下さい)



『ホームページみました!!!』

と必ず伝えて下さい。

★プログラム表より、体験してみたいホットヨガのクラスをお選びいただき、前日までに電話にて、ご予約下さい。 (定員各時間5名)



## 入会特典



事務手数料(¥5,400)無料

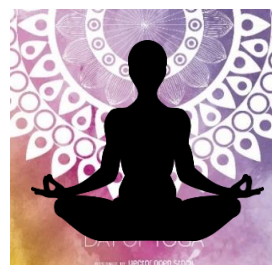
※当日入会に限ります。

### 注意事項

※無料体験はホットヨガに限ります。  
トレーニングジム、プール、その他スタジオプログラムの体験を希望されるお客様は通常の体験料(¥3,240)をいただきます。  
ただし当日入会される場合は、体験料キャッシュバック  
※ホットヨガレッスン終了後、40分以内にフロントまでお戻りください。

### ② 当日の持ち物

★バスタオル、ドリンク(500ml~1ℓ)



### ③ 当日の流れ

★レッスン開始30分前にフロントへお越しください。  
最初にアンケートをご記入いただきます。その後ロッカー、スタジオへご案内させていただきます。

★レッスンスターート!!!

ホットヨガをお楽しみください。

★レッスン終了後、シャワーをご利用いただけます。

# 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 伊藤早紀	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)	10:30～11:30 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 はじめの一步 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	10:30～12:15 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。
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	11:40～12:40 コア ビューティ ヨガ 石黒	11:30～12:30 ストレッチボール 村松 (定員25名予約制)	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	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	12:20～13:00 ポルドル 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)	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	12:55～13:45 ルーシー ダットン (タイ式ヨーガ) 小出	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	12:55～13:45 ストレッチボール &ストレッチ 戸田 (定員25名予約制)	12:50～13:20 パワーヨーガ 戸田	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)	担当・内容は 館内ポスター HPをご確認ください。	
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 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 (2コース)	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	14:15～14:45 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)	14:00～16:00 おまかせ レッスン 週替わり 担当・内容は 異なります。	14:40～15:10 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。	ジュニア スクール (2コース)	担当・内容は 館内ポスター HPをご確認ください。	
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)	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)	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	ジュニア スクール (1コース)	14:50～15:20 やさしい エアロ 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)	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。	14:30～15:20 おまかせ レッスン 週替わり	ジュニア スクール (5コース)	空手 ジュニア スクール	
16																			
30																			
17																			
30																			
18																			
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 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	選手 コース (3コース)	18:50～19:40 初級 HIP HOP 前嶋	選手 コース (3コース)	18:30～19:15 リトモス 茜	選手 コース (4コース)	18:30～19:00 かんたん ステップ 新保	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 (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)	
19																			
30	19:10～19:50 メガダンス aiko	松本 (定員25名予約制)	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)	19:25～20:05 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)	19:50～20:50 マット ピラティス 守屋一代	20:00～20:30 脂肪燃焼ウォーキング 市田 (2コース)	20:00～20:30 ウォーキングエクササイズ 知華 (2コース)	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	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)	17:20～17:50 週替りスイム エスポスタッフ (1コース)	
20																			
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)	20:15～20:55 ベーシック ホットヨガ 山本さおり	20:30～21:00 はじめて平泳ぎ 市田 (1コース)	21:00～21:50 ベーシック エアロ 川島	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)	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)	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)	21:00～22:00 HIP HOP masakazu	担当・内容は 館内ポスター HPをご確認ください。	
21																			
30	20:40～21:25 ベーシック エアロ 松本	21:10～21:50 ゆったり ホットヨガ 長島																	
22																			

**《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  
ウェーブリング・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。