

# 2020.10~12月 エスポ袋井 スタジオ・フルタイムテーブル

【スタジオ定員数】  
Aスタジオ 27名  
Bスタジオ 20名

…【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！！

…【暗闇エクササイズ】  
光と音で更にグレードアップ！  
【初心者～中級クラス】が対象です。

**※赤字は前プログラム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
10:20~11:10 マット ピラティス 守屋一代	10:20~11:00 やさしい エアロ 村松	10:15~10:45 チャレンジスイム 大石(2コース)	10:15~10:45 アクアダンス 富永(3コース)	10:20~10:40 ウォーキングエクササイズ 池田(2コース)	10:20~11:00 ゆったり ホットヨガ 梅原	10:00~11:00 ジュニア スクール(1コース)
11:30~12:10 ベーシック エアロ 松本	11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース)	10:50~11:20 ジャズダンス (初級) 茜	11:15~11:45 やさしい エアロ 二三枝	11:15~11:45 オリジナル ステップ 澤村	11:30~12:00 はじめてよう ステップ	11:00~11:45 ベビー スイミング (3コース)
12:30~13:10 ダンス エアロ 澤村	12:30~13:10 ヨガ 山本さおり	11:40~12:30 ZUMBA 田村夏佳	12:05~12:35 太極舞 二三枝	12:10~12:40 ストレッチ & ストレッチ 田村夏佳	12:20~12:50 ポルドラ 平井	12:30~13:30 ジュニア スクール (3コース)
13:25~13:55 ベーシック ステップ 澤村	13:20~13:50 水中バランス 大石(2コース)	13:00~13:40 ポクシング エアロ 松本	13:00~13:50 雅戸塚 操体 ヨーガ 三倉	13:00~13:40 ゆったり ホットヨガ 田村夏佳	13:10~13:50 オリジナル ステップ 平井	13:30~14:30 スクール (2コース)
14:10~14:40 やさしい エアロ 山口	13:50~14:20 はじめてクロール 大石(1コース)	14:00~14:30 かんたん ステップ 伊藤ひろみ	14:15~14:45 イージー スイム 近藤	14:10~14:40 ZUMBA 田村夏佳	14:10~14:30 ストレッチ 平井 (定員25名)	14:30~15:30 ジュニア スクール (4コース)
15:00~15:40 背骨 コンディショニング 山口	14:30~15:30 ジュニア スクール (1コース)	14:50~15:30 ベーシック ボール & バランス ボール 伊藤ひろみ (定員25名)	14:30~15:30 ジュニア スクール (1コース)	15:00~15:40 背骨 コンディショニング 新保	15:10~15:50 マット ピラティス 守屋一代	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 (5コース)	16:30~17:30 キッズ ヒップホップ ダンス	16:30~17:30 ジュニア スクール (4コース)	16:30~17:30 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	16:30~17:30 ジュニア スクール (4コース)
18:30~19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ	18:30~19:20 マット ピラティス 安間	18:40~19:10 脂肪燃焼 エアロ	18:30~19:00 リトモス 茜	18:30~19:00 リトモス 茜	18:15~18:25 UBOUND エレメント 新保	18:30~19:00 選手 コース (5コース)
19:10~19:50 メガダンス aiko	19:40~19:50 UBOUND エレメント 美里	19:35~19:50 TaeBo® BASIC 兵永	19:15~19:55 ダンス エアロ 茜	19:15~19:55 ダンス エアロ 茜	19:15~19:55 ZUMBA 新保	19:00~20:00 選手 コース (4コース)
20:10~20:20 UBOUND エレメント 杉浦	20:10~20:50 ベーシック ホットヨガ aiko	20:05~20:25 脂肪燃焼エクササイズ 池田(2コース)	20:10~20:30 ウォーキングエクササイズ 開貴(2コース)	20:10~20:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 高田	20:10~20:40 ベーシック ステップ 小出	20:05~20:25 脂肪燃焼エクササイズ 池田
20:20~20:50 UBOUND エレメント 杉浦	20:30~21:10 脂肪燃焼 ホットヨガ 藤本	20:30~21:00 はじめて背泳ぎ 池田(1コース)	20:30~21:00 はじめて平泳ぎ 開貴(1コース)	20:30~21:00 はじめて平泳ぎ 開貴(1コース)	20:30~21:00 はじめてクロール 市田(1コース)	20:30~21:00 チャレンジクロール 池田(2コース)
20:40~21:20 ベーシック エアロ 川島	20:40~21:20 UBOUND エレメント 美里	20:50~21:20 UBOUND エレメント 麻美	20:50~21:20 UBOUND エレメント 麻美	20:50~21:20 UBOUND エレメント 麻美	20:50~21:20 UBOUND エレメント 麻美	20:50~21:20 UBOUND エレメント 麻美

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。

《スタジオレッスンご利用について》

- 全クラス、スタジオレッスンの入場時間をレッスン開始10分前～とさせていただきます。
- 新型コロナウイルス感染拡大防止の為、人数制限をしております。
- スタジオは2部制の当日予約制となっております。皆様のご理解とご協力をお願い致します。

《スタジオ》  
★『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し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。フロント・プールサイドにある『コース案内表』をご確認下さい。

- ◆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。
- ◆週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。