

2020. 7~9月 エスポ袋井 スタジオ・フルタイムテーブル

新型コロナ対策プログラム

★各レッスン換気をする為、
15分以上の時間を空けて対応させて
いただいております。
ご理解ご協力をお願い致します。

…【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、チャレンジングなクラスです。
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 パラエティ アクア 森川 (2コース)	10:15~10:45 アクアダンス 富永 (3コース)	10:20~11:00 ダンスエアロ 澤村	10:20~11:00 ゆったり ホットヨガ 梅原	10:15~10:45 ウォーキングエクササイズ 美里 (2コース)
11:30~12:10 ベーシック 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)	11:25~11:55 はじめて背泳ぎ 池田	11:15~11:45 やさしい エアロ 二三枝	11:30~12:00 はじめてよう ステップ 梅原	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。
12:30~13:10 ダンス エアロ 澤村	12:30~13:10 ヨガ 山本さおり	13:00~13:50 雅戸塚 操体 ヨガ 芥川	12:55~13:35 ルーシー ダットン (タイ式ヨーガ) 小出	13:00~13:50 雅戸塚 操体 ヨガ 三倉	12:50~13:40 ストリート ダンス Ayumi	10:30~12:10 ホットヨガ 週替わり レッスン 担当・内容は 異なります。
13:25~13:55 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	13:20~13:50 水中バランス 大石(2コース)	13:45~14:15 ウォーキングエクササイズ 池田(2コース)	13:35~13:55 ウォーキングエクササイズ 池田(2コース)	13:45~14:15 脂肪燃焼エクササイズ 大石	14:30~15:10 おまかせ 週替わり レッスン 担当・内容は 異なります。
14:10~14:40 やさしい エアロ 山口	14:10~14:40 サルセッション 美樹	14:10~15:00 太極拳 丸山	14:00~14:30 かんたん ステップ 伊藤ひろみ	14:10~14:40 ZUMBA 田村夏佳	14:10~14:30 エアロ 守屋一代	14:00~16:10 おまかせ 週替わり レッスン 担当・内容は 異なります。
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)	14:30~15:30 ジュニア スクール (1コース)	14:50~15:30 ストレッチ ポール & バランス ポール 小出	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	14:30~15:30 ジュニア スクール (4コース)
16:30~17:30 ジュニア スクール (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 (3コース)	15:30~16:30 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 ジュニア スポーツ塾	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)	17:30~18:30 ジュニア スクール (5コース)	18:20~19:00 ベーシック ホットヨガ Chiem	18:30~19:00 リトモス 茜	18:30~19:00 引き締め トレーニング & ストレッチ 新保	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 aiko	18:30~19:00 選手 コース (1コース)	18:30~19:10 ベーシック ホットヨガ 大竹	18:40~19:10 脂肪燃焼 エアロ 唯夏子	19:00~20:00 選手 コース (3コース)	19:10~19:50 ゆったり ホットヨガ Ann	17:30~18:30 ジュニア スクール (4コース)
19:10~19:50 メガダンス aiko	19:10~19:40 バランス コーディネーション 杉浦	18:35~19:35 マスターズ 真由 (2コース)	19:35~19:50 TaeBo® BASIC 兵永	19:15~19:55 ダンス エアロ 茜	19:15~19:55 ZUMBA 新保	18:30~20:00 選手 コース (3コース)
20:10~20:40 シェイプ ポディー 杉浦	19:40~20:00 かんたんウォーキング 真由(2コース)	19:30~20:10 ゆったり ホットヨガ 藤本	19:50~20:20 TaeBo® (BootCamp) Masakazu	20:00~20:30 かんたんウォーキング 市田(2コース)	20:10~20:40 ベーシック ステップ 小出	19:30~20:10 選手 コース (3コース)
20:30~21:10 ベーシック エアロ 川島	20:05~20:25 脂肪燃焼エクササイズ 池田(2コース)	20:30~21:10 脂肪燃焼 ホットヨガ 藤本	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 Ann	20:30~21:00 はじめてクロール 市田(1コース)	20:05~20:25 脂肪燃焼エクササイズ 池田
7月限定 クラス変更	20:30~21:00 チャレンジマスターズ 池田(1コース)	20:30~21:00 HIP HOP Masakazu	20:30~21:00 はじめて平泳ぎ 開貴(1コース)	20:20~21:00 かんたん HIP HOP 長谷山	20:30~21:00 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)

◆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。

《スタジオ》
★ステップ台・バランスボール・ストレッチ
ポール・ウェーブリングは数に限り
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』に参加の際は、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

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。