

2017. 6月 エスポ袋井  
スタジオ・フルタイムテーブル

…初めての方からお楽しみいただけるプログラムです。  
…少し慣れて方のおすすめのプログラムです

※赤字は前月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		
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スタジオ	プール
10:00														
30	10:20~11:20 マット ピラティス 守屋一代	10:15~10:45 パラエティ アクア 森川 (2コース)	10:30~11:30 オリジナル エアロ 石黒	10:15~10:45 アクア ダンス 亜希子 (2コース)	10:20~11:00 きっちり 4泳法 池田	10:30~10:50 ストレッチボール 熊切 (定員25名予約制)	10:15~10:45 アクアダンス 富永 (2コース)	10:20~10:50 ウェーブストレッチ 二三枝 (定員20名予約制)	10:25~10:40 バランス&脳刺激 伊藤早紀	10:20~11:10 ゆったり ホットヨガ 梅原	10:15~10:45 ミットアク 青島 (2コース)	10:30~11:30 オリジナル エアロ 澤村	10:15~10:45 脂肪燃焼エクササイズ 亜希子 (2コース)	ジュニア スクール (1コース)
11:00														
30	11:30~12:20 ベーシック エアロ 松本	ベビー スイミング (2コース)	11:40~12:40 コア ピュティ ヨガ 石黒	11:00~11:30 クロール& 背泳ぎ 池田	11:30~12:00 やさしい エアロ	11:00~11:30 姿勢改善 ボール	11:25~11:55 はじめて背泳ぎ 池田 (2コース)	11:00~11:40 やさしい エアロ 二三枝	11:30~12:00 はじめての ステップ 梅原	11:30~11:50 ストレッチ ボール (伊藤早紀 定員25名予約制)	ベビー スイミング (2コース)	11:40~12:30 マット ピラティス 守屋一代	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 隔週 週替わり 担当・内容は 異なります。
12:00														
30	12:30~13:10 オリジナル ステップ 澤村	12:40~13:20 ヨーガ 山本さおり		12:10~12:30 ストレッチ ボール (中村優里 定員25名予約制)	11:40~12:25 ダンスエアロ 茜	12:20~12:35 バランス&脳刺激 麻美	12:15~12:45 パワーヨガ 戸田	13:00~13:30 ストレッチ ボール &ストレッチ 戸田 (定員25名予約制)	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	12:30~13:00 ボルドブラ 平井	12:40~13:40 ストリート ダンス Daisuke	担当・内容は 館内ポスター HPを ご確認ください。	
13:00														
30	13:20~14:00 ダンスエアロ 澤村	13:30~14:00 はじめよう ステップ 山本さおり	13:20~13:50 水中バランス 大石	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	13:45~14:15 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	13:40~14:25 ゆったり ホットヨガ 戸田	14:00~14:30 ウォーキング エクササイズ 池田 (2コース)	13:10~14:00 オリジナル ステップ 平井		12:40~13:40 ストリート ダンス Daisuke		
14:00														
30	14:10~14:50 ZUMBA 山本さおり		14:10~15:00 ベーシック ステップ 二三枝	14:00~14:40 チャレンジ スイム 1000 池田	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	14:10~14:40 はじめよう ステップ	14:00~14:30 ウォーキング エクササイズ 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)	14:30~15:00 チャレンジ クロール 池田	14:10~14:30 ボールを使った 機能改善 ウォーキング 池谷	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
15:00														
30	15:10~16:00 背骨 コンディショニング 山口		15:10~15:50 ポディー メンテナンス (骨盤コア体操)	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	14:50~15:20 やさしい エアロ	15:10~16:00 マット ピラティス 守屋一代	15:10~16:00 マット ピラティス 守屋一代	14:40~15:10 はじめて 水泳 池谷 (1コース)	ジュニア スクール (1コース)	14:40~15:10 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	担当・内容は 館内ポスター HPを ご確認ください。
16:00														
30														
17:00														
30														
18:00														
30														
19:00														
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)	18:30~19:20 マット ピラティス 戸田	18:35~19:35 マスターズ 中村 (2コース)	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	18:50~19:20 ストレッチ ボール & ストレッチ 戸田 (定員25名予約)	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	選手 コース (4コース)	18:30~19:20 かんたん ステップ 新保	18:30~19:20 ベーシック エアロ 川島	17:00~17:20 週替り エクササイズ
20:00														
30	19:10~19:50 メガダンス aiko	松本 (定員25名予約制)	19:30~20:20 ZUMBA ジェフィー	19:40~20:25 ベーシック ホットヨガ 戸田	20:00~20:30 ウォーキング エクササイズ 伊藤早紀(2コース)	19:50~20:40 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	19:25~20:15 ダンス エアロ 茜	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	20:00~20:00 ホールを使った 機能改善 ウォーキング 池谷(2コース)	19:10~20:00 ZUMBA 新保	19:30~19:50 選手 コース (3コース)	17:20~17:50 週替りスイム
21:00														
30	20:00~20:30 かんたん ステップ	20:10~20:55 ベーシック ホットヨガ aiko	20:00~20:30 ミット アクア 山本直子(2コース)	20:30~21:00 はじめて背泳ぎ 山本直子(1コース)	20:00~20:30 ウォーキング エクササイズ 伊藤早紀(2コース)	20:15~20:55 ベーシック ホットヨガ 山本さおり	20:05~20:25 かんたん ウォーキング 近藤(2コース)	20:30~21:00 はじめて クロール 近藤(1コース)	20:30~21:15 パワー ホットヨガ 麻美	20:30~21:00 はじめて バタフライ 池谷(1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)	19:30~19:50 週替り トレーニング & ゆったり ストレッチ
22:00														
30	20:40~21:20 ベーシック エアロ 松本	21:10~21:50 ゆったり ホットヨガ 優里	20:30~21:20 オリジナル エアロ 小野田	20:40~21:25 脂肪燃焼 ホットヨガ 麻美	20:50~21:50 オリジナル エアロ 小野田	21:05~21:50 ゆったり ホットヨガ 山本さおり	20:30~21:00 はじめて クロール 近藤(1コース)	21:35~21:55 ストレッチング 長谷山	21:10~22:00 HIP HOP Masakazu	21:10~21:50 ゆったり ホットヨガ 藤本				

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。

《プール》  
★ベビー・ジュニアスクールを行なっている  
時間帯のプールはコースを制限させて頂  
いています。

《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  
ウェアリング・トレーニング機具は数に限り  
あります。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