

# 2017. 7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	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00-10:30	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 アクアダンス 森川	10:20~10:50 チャレンジスイム700 大石	10:30~11:30 オリジナルエアロ 石黒	10:15~10:45 アクアダンス 富永	10:20~10:50 ウェーブストレッチ 二枝	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 ミットアクア 青島	10:20~10:50 はじめてクロール 龍明	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
10:30-11:00	11:20~11:50 かんたんステップ 村松	11:30~12:00 やさしいエアロ 中村優里	11:00~11:30 ベビースイミング 池田	11:30~12:00 やさしいエアロ 中村優里	11:40~12:40 コアピューティーヨガ 石黒	11:00~11:40 姿勢改善ボール 熊切	11:00~11:40 やさしいエアロ 二枝	11:25~12:05 オリジナルステップ 澤村	11:30~11:50 ストレッチボール 伊藤早紀	11:00~11:40 ベビースイミング 池田	11:30~12:00 はじめて平泳ぎ 龍明	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。
11:00-11:30	12:00~12:20 ストretchボール 村松	12:10~12:30 ストレッチボール 中村優里	11:40~12:40 ベビースイミング 池田	12:10~12:30 ストレッチボール 中村優里	11:40~12:10 はじめの一步 熊切	11:25~11:55 はじめて背泳ぎ 池田	11:25~12:05 オリジナルステップ 澤村	11:50~12:30 太極舞 二枝	11:30~12:00 はじめようステップ 梅原	11:30~11:50 ストレッチボール 伊藤早紀	11:50~12:20 はじめて平泳ぎ 龍明	11:40~12:30 マットピラティス 守屋一代	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。
11:30-12:00	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	12:30~13:55 ウォーキングエクササイズ 池田	12:40~13:20 ヨーガ 山本さおり	12:20~12:35 バランス&脳刺激 麻美	12:55~13:45 ルーシーダットン 小出	12:15~12:45 パワーヨガ 戸田	13:00~13:30 ストレッチボール 戸田	12:30~13:00 ポルドプラ 平井	12:30~13:00 ポルドプラ 平井	13:00~14:00 カルチャー水泳教室(初級) (有料)	12:40~13:40 ストリートダンス Daisuke	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。
12:00-12:30	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	13:00~14:00 カルチャージャズダンス (基礎クラス) (有料)	13:20~13:50 水中バランス 大石	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	13:00~14:00 操体ヨーガ 雅スタッフ	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	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	12:40~13:40 ストリートダンス Daisuke
12:30-13:00	14:10~14:50 ZUMBA 山本さおり	14:10~15:00 ベシックステップ 二枝	13:35~13:55 ウォーキングエクササイズ 池田	13:50~14:20 はじめてクロール 大石	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	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	14:10~14:30 ストレッチボール 平井	14:10~14:30 ストレッチボール 平井	14:30~15:00 チャレンジクロール 池田	14:10~15:00 ベシックエアロ 守屋一代	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。
13:00-13:30	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 (骨盤ココロ体操)	14:00~14:40 チャレンジスイム1000 池田	14:10~15:00 ベシックステップ 二枝	14:10~15:10 太極拳 丸山	14:50~15:40 ストレッチボール &バランスボール 伊藤ひろみ	14:50~15:30 ベシックステップ 小出	14:50~15:20 やさしいエアロ 山口	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	14:40~15:10 はじめて水泳 池谷	14:10~15:00 ベシックエアロ 守屋一代	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。
13:30-14:00	17:00~17:20 ジュニアスクール (1コース)	17:00~17:20 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	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	14:50~15:30 ベシックステップ 小出	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	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	14:40~15:10 はじめて水泳 池谷	15:10~16:00 マットピラティス 守屋一代	14:30~15:20 おまかせレッスン 週替り
14:00-14:30	18:30~19:00 脂肪燃焼キック&パンチ aiko	18:30~19:00 脂肪燃焼キック&パンチ aiko	14:50~15:40 ストレッチボール &バランスボール 伊藤ひろみ	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	14:50~15:30 ベシックステップ 小出	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	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	14:40~15:10 はじめて水泳 池谷	15:10~16:00 マットピラティス 守屋一代	15:40~16:40 操体ヨーガ 雅スタッフ
14:30-15:00	19:10~19:40 ストレッチボール &ストレッチ aiko	19:10~19:40 ストレッチボール &ストレッチ aiko	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	14:50~15:30 ベシックステップ 小出	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	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	14:40~15:10 はじめて水泳 池谷	15:10~16:00 マットピラティス 守屋一代	17:00~17:20 週替り1カササイズ
15:00-15:30	20:00~20:30 かんたんステップ 松本	20:10~20:55 ベシックホットヨガ aiko	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	14:50~15:30 ベシックステップ 小出	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	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	14:40~15:10 はじめて水泳 池谷	15:10~16:00 マットピラティス 守屋一代	17:20~17:50 週替りスイム
15:30-16:00	20:40~21:25 ベシックエアロ 松本	21:10~21:50 ゆったりホットヨガ 優里	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	14:50~15:30 ベシックステップ 小出	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	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	14:40~15:10 はじめて水泳 池谷	15:10~16:00 マットピラティス 守屋一代	17:50~18:00 エスポスタッフ (1コース)
16:00-16:30	18:30~19:00 脂肪燃焼キック&パンチ aiko	18:30~19:00 脂肪燃焼キック&パンチ aiko	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	14:50~15:30 ベシックステップ 小出	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	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	14:40~15:10 はじめて水泳 池谷	15:10~16:00 マットピラティス 守屋一代	18:00-18:30 エスポスタッフ (1コース)
16:30-17:00	19:10~19:40 ストレッチボール &ストレッチ aiko	19:10~19:40 ストレッチボール &ストレッチ aiko	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	14:50~15:30 ベシックステップ 小出	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	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	14:40~15:10 はじめて水泳 池谷	15:10~16:00 マットピラティス 守屋一代	18:30~19:00 ベシックエアロ 川島
17:00-17:30	20:00~20:30 かんたんステップ 松本	20:10~20:55 ベシックホットヨガ aiko	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	14:50~15:30 ベシックステップ 小出	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	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	14:40~15:10 はじめて水泳 池谷	15:10~16:00 マットピラティス 守屋一代	19:30~19:50 週替りトレーニング &ゆったりストレッチ 川島
17:30-18:00	20:40~21:25 ベシックエアロ 松本	21:10~21:50 ゆったりホットヨガ 優里	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	14:50~15:30 ベシックステップ 小出	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	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	14:40~15:10 はじめて水泳 池谷	15:10~16:00 マットピラティス 守屋一代	19:30~19:50 週替りトレーニング &ゆったりストレッチ 川島
18:00-18:30	18:30~19:00 脂肪燃焼キック&パンチ aiko	18:30~19:00 脂肪燃焼キック&パンチ aiko	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	14:50~15:30 ベシックステップ 小出	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	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	14:40~15:10 はじめて水泳 池谷	15:10~16:00 マットピラティス 守屋一代	19:30~19:50 週替りトレーニング &ゆったりストレッチ 川島
18:30-19:00	19:10~19:40 ストレッチボール &ストレッチ 大竹	19:10~19:40 ストレッチボール &ストレッチ 大竹	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	14:50~15:30 ベシックステップ 小出	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	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	14:40~15:10 はじめて水泳 池谷	15:10~16:00 マットピラティス 守屋一代	19:30~19:50 週替りトレーニング &ゆったりストレッチ 川島
19:00-19:30	20:00~20:30 かんたんステップ 松本	20:10~20:55 ベシックホットヨガ aiko	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	14:50~15:30 ベシックステップ 小出	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	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	14:40~15:10 はじめて水泳 池谷	15:10~16:00 マットピラティス 守屋一代	19:30~19:50 週替りトレーニング &ゆったりストレッチ 川島
19:30-20:00	20:40~21:25 ベシックエアロ 松本	21:10~21:50 ゆったりホットヨガ 優里	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	14:50~15:30 ベシックステップ 小出	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	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	14:40~15:10 はじめて水泳 池谷	15:10~16:00 マットピラティス 守屋一代	19:30~19:50 週替りトレーニング &ゆったりストレッチ 川島
20:00-20:30	18:30~19:00 脂肪燃焼キック&パンチ aiko	18:30~19:00 脂肪燃焼キック&パンチ aiko	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	14:50~15:30 ベシックステップ 小出	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	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	14:40~15:10 はじめて水泳 池谷	15:10~16:00 マットピラティス 守屋一代	19:30~19:50 週替りトレーニング &ゆったりストレッチ 川島
20:30-21:00	19:10~19:40 ストレッチボール &ストレッチ 大竹	19:10~19:40 ストレッチボール &ストレッチ 大竹	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	14:50~15:30 ベシックステップ 小出	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	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	14:40~15:10 はじめて水泳 池谷	15:10~16:00 マットピラティス 守屋一代	19:30~19:50 週替りトレーニング &ゆったりストレッチ 川島
21:00-21:30	20:00~20:30 かんたんステップ 松本	20:10~20:55 ベシックホットヨガ aiko	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	14:50~15:30 ベシックステップ 小出	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	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	14:40~15:10 はじめて水泳 池谷	15:10~16:00 マットピラティス 守屋一代	19:30~19:50 週替りトレーニング &ゆったりストレッチ 川島
21:30-22:00	20:40~21:25 ベシックエアロ 松本	21:10~21:50 ゆったりホットヨガ 優里	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	14:50~15:30 ベシックステップ 小出	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	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	14:40~15:10 はじめて水泳 池谷	15:10~16:00 マットピラティス 守屋一代	19:30~19:50 週替りトレーニング &ゆったりストレッチ 川島
22:00-22:30	18:30~19:00 脂肪燃焼キック&パンチ aiko	18:30~19:00 脂肪燃焼キック&パンチ aiko	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	15:10~15:50 ポディーメンテナンス (骨盤ココロ体操)	14:50~15:30 ベシックステップ 小出	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	15:30~16:00 姿勢きれい 山口	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	14:40~15:10 はじめて水泳 池谷	15:10~16:00 マットピラティス 守屋一代	19:30~19:50 週替りトレーニング &ゆったりストレッチ 川島

ホットヨガのご予約は  
2週間前より  
フロントにて  
受付いたします。

3ヶ月限定

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。

担当・内容は  
館内ポスター  
HPをご確認ください。

**《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  
ウエアリング・トレーニング機は数に限りがあります。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をご確認下さい

**★ホットヨガのレッスンは、予約制となっております。2週間前より、フロントにて受付いたします。**

**《プール》**

- ★ベビー・ジュニア・メンバーレッスンをこ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。都合により使用コースが変更となる場合があります。