

2017. 12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 | 10:20~11:00 ゆったり ホットヨガ 優里 | 10:15~10:45 アクア ダンス 亜希子 (2コース) | 10:30~10:50 ストレッチボール 熊切 (定員25名予約制) | 10:50~11:20 健康水泳 池田 (3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) | 10:15~10:45 らくらく アクア 松本奈美 (2コース) | 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) |
| 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 | 11:30~12:00 やさしい エアロ | 11:00~11:30 姿勢改善 ボール | 11:40~12:25 ダンスエアロ 茜 | 11:25~12:05 オリジナル ステップ 澤村 | 11:00~11:40 やさしい エアロ 二三枝 | ベビー スイミング (2コース) | 11:30~12:00 はじめの ステップ 梅原 | 11:30~11:50 ストレッチ ボール | 10:50~11:20 はじめて 平泳ぎ 龍明 (2コース) | 11:40~12:30 マット ピラティス 守屋一代 | ジュニア スポーツ塾 |
| 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 | | | 11:00~11:30 クロール& 青泳ぎ 池田 (2コース) | 12:20~12:35 パラ&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) | 11:50~12:30 太極舞 二三枝 | 13:00~14:00 カルチャー 水泳教室(初級) (有料) (2コース) | 12:30~13:00 ポルド 平井 | 12:30~13:00 ポルド 平井 | | ジュニア スクール (3コース) |
| 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 | 13:30~14:00 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 | 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 | 14:00~14:30 ウォーキング エクササイズ 池田 (2コース) | 13:30~14:00 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 | 12:40~13:40 ストリート ダンス Daisuke | | ジュニア スクール (2コース) |
| 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 | 14:10~15:10 太極拳 丸山 | 14:00~14:40 かんたん ステップ 伊藤ひろみ | 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 | 14:10~14:40 はじめよう ステップ 山口 | 14:30~15:00 チャレンジ クロール 池田 (2コース) | 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) | 14:30~15:20 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 (4コース) |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 15:10~16:00 背骨 コンディショニング 山口 | | 15:10~15:50 ボディ メンテナンス (骨盤矯正体操) | | 14:40~14:50 チャレンジ スイム 1000 池田 (2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) | 15:30~16:00 姿勢きれい | 15:30~16:00 姿勢きれい | 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 | 15:40~15:10 はじめて 水泳 池谷 (1コース) | 14:40~15:10 ボールを使 った機能 改善 ウォーキング 池谷 (2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 (3コース) |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 18:40~19:25 リンパ ホットヨガ まどか | 18:50~19:40 初級 HIP HOP 前嶋 | 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 (定員25名予約) | 18:30~19:00 かんたん ステップ 新保 | 19:10~19:55 ルーシー ダットン ホットヨガ | 18:30~19:20 ベーシック エアロ 川島 | 19:30~19:50 選手 コース (3コース) | ジュニア スクール (5コース) |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 19:10~19:50 メガダンス aiko | 18:35~19:35 マスターズ 中村 (2コース) | 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 | 19:25~20:05 脂肪燃焼 ホットヨガ 麻美 | 19:50~20:40 マット ピラティス 守屋一代 | 20:05~20:25 かんたん ウォーキング 近藤 (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 | 19:10~20:00 ZUMBA 新保 | 20:10~20:55 ルーシー ダットン ホットヨガ | 19:30~19:50 選手 コース (3コース) | 19:30~20:15 ホットヨガ 週替わり | ジュニア スクール (4コース) |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 20:00~20:30 かんたん ステップ | 20:00~20:30 ミット アクア 山本直子 (2コース) | 20:30~21:20 ベーシック ステップ ジェフィー | 20:00~20:30 ウォーキング エクササイズ 伊藤早紀 (2コース) | 20:00~20:30 マット ピラティス 守屋一代 | 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 クロール 近藤 (1コース) | 20:30~21:15 パワー ホットヨガ 麻美 | 20:00~20:30 ボールを使 った機能 改善 ウォーキング 池谷 (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) | 20:30~21:00 選手 コース (3コース) | ジュニア スクール (5コース) |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 20:40~21:25 ベーシック エアロ 松本 | 20:35~21:05 はじめて 背泳ぎ 山本直子 (1コース) | 20:40~21:25 脂肪燃焼 ホットヨガ 麻美 | 20:30~21:00 はじめて 平泳ぎ 伊藤早紀 (1コース) | 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) | 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) | 21:00~22:00 HIP HOP Masakazu | 21:10~21:50 ゆったり ホットヨガ 藤本 | | 20:30~21:00 選手 コース (3コース) | ジュニア スクール (4コース) |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | |

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・メンバーレッスンをこなして
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。

《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