2018. １０～１２月　エスポ袋井
スタジオ・プールタイムテーブル

※赤字は前月からの変更部分です

…初めての方から お楽しみいただけるプログラムです。

…少し慣れてきた方におすすめの プログラムです。

月曜日

Aスタジオ
- 10:20～11:20 マットピラティス 守屋一代
- 11:30～12:20 ベーシックエアロ 松本
- 12:30～13:10 ダンスエアロ 澤村
- 13:20～14:00 ベーシックステップ 澤村
- 14:10～14:50 ZUMBA 山本さおり
- 15:10～16:00 背骨コンディショニング 山口
- 18:30～19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ aiko
- 19:10～19:50 メガダンス aiko
- 20:00～20:30 かんたんステップ 松本
- 20:40～21:25 ベーシックエアロ 松本

Bスタジオ
- 10:30～11:10 やさしいエアロ 村松
- 11:20～11:50 かんたんステップ 村松
- 12:00～12:20 ストレッチポール 村松（定員25名予約制）
- 12:30～13:20 ヨーガ 山本さおり
- 13:30～14:00 かんたんステップ 山本さおり
- ジュニアバレエスクール
- 19:10～19:40 ストレッチポール&ストレッチ 松本（定員25名予約制）
- 20:10～20:55 ベーシックホットヨガ aiko
- 21:10～21:50 ゆったりホットヨガ 長島

プール
- 10:15～10:45 パラエティアクア 森川（2コース）
- 10:20～10:50 チャレンジスイム700 大石（1コース）
- ベビースイミング（2コース）
- 13:20～13:50 水中バランス 大石（2コース）
- 13:50～14:20 はじめてクロール 大石（1コース）
- ジュニアスクール（1コース）
- ジュニアスクール（3コース）
- ジュニアスクール（4コース）
- ジュニアスクール（5コース）
- 選手コース（1コース）
- 18:35～19:35 マスターズ 矢持（2コース）
- 19:40～20:00 かんたんウォーキング 矢持（2コース）
- 20:00～20:30 はじめて背泳ぎ 矢持（1コース）

火曜日

Aスタジオ
- 10:30～11:30 オリジナルエアロ 石黒
- 11:40～12:40 コアビューティーヨガ 石黒
- 13:00～14:00 操体ヨーガ 雅スタッフ
- 14:10～15:00 ベーシックステップ 二三枝
- 15:10～15:50 ボディーメンテナンス（骨盤コロコロ体操） 二三枝
- 18:20～19:20 マットピラティス 戸田
- 19:30～20:20 ZUMBA ジェフィー
- 20:30～21:20 ベーシックステップ ジェフィー

Bスタジオ
- 10:20～11:00 ゆったりホットヨガ 唯夏子
- 11:30～12:00 やさしいエアロ 唯夏子
- 12:10～12:30 ストレッチポール 唯夏子（定員25名予約制）
- カルチャージャズダンス（基礎クラス）（有料）
- 14:10～15:10 太極拳 丸山
- キッズヒップホップダンス
- 18:40～19:25 リンパホットヨガ まどか
- 19:40～20:25 ゆったりホットヨガ 戸田
- 20:40～21:25 脂肪燃焼ホットヨガ 麻美

プール
- 10:15～10:45 アクアダンス 山本直子（2コース）
- 10:20～11:00 きっちり4泳法 池田（2コース）
- 11:00～11:30 クロール&背泳ぎ 池田（2コース）
- ベビースイミング（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）
- 14:00～14:40 チャレンジスイム1000 池田（2コース）
- ジュニアスクール（1コース）
- ジュニアスクール（2コース）
- ジュニアスクール（3コース）
- ジュニアスクール（5コース）
- 選手コース（4コース）
- 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）

水曜日

Aスタジオ
- 10:40～11:30 ジャズダンス（初級） 茜
- 11:40～12:25 ダンスエアロ 茜
- 13:00～13:50 ボクシングエアロ 松本
- 14:00～14:40 かんたんステップ 伊藤ひろみ
- 14:50～15:40 ストレッチポール&バランスボール 伊藤ひろみ（定員25名予約制）
- 18:50～19:40 初級HIP HOP 前嶋
- 19:50～20:50 マットピラティス 守屋 一代
- 21:00～21:50 ベーシックエアロ 川島
- 21:50～22:00 ストレッチ 川島

Bスタジオ
- 10:15～10:30 バランス&脳刺激 伊藤早紀
- 10:40～11:20 やさしいエアロ 伊藤早紀
- 11:30～12:00 かんたんステップ 伊藤早紀
- 12:10～12:40 ウェーブストレッチ 伊藤早紀（定員25名予約制）
- 12:55～13:45 ルーシーダットン（タイ式ヨーガ） 小出
- 13:55～14:40 メガダンス 小出
- 14:50～15:30 ベーシックステップ 小出
- 18:30～19:15 ベーシックホットヨガ 麻美
- 19:25～20:05 脂肪燃焼ホットヨガ 麻美
- 20:15～20:55 ベーシックホットヨガ 山本さおり
- 21:05～21:50 ゆったりホットヨガ 山本さおり

プール
- 10:15～10:45 アクアダンス 富永（3コース）
- 10:50～11:20 健康水泳 池田（3コース）
- 11:25～11:55 はじめて背泳ぎ 池田（2コース）
- 13:45～14:15 ミットトレーニング 大石（2コース）
- 14:20～14:50 イージースイム500 知華（2コース）
- ジュニアスクール（1コース）
- ジュニアスクール（2コース）
- ジュニアスクール（3コース）
- ジュニアスクール（5コース）
- 選手コース（3コース）
- 20:00～20:30 脂肪燃焼ウォーキング 市田（2コース）
- 20:30～21:00 はじめて平泳ぎ 市田（1コース）

木曜日

Aスタジオ
- 10:20～11:05 ダンスエアロ 澤村
- 11:15～11:55 やさしいエアロ 二三枝
- 12:05～12:45 太極舞 二三枝
- 13:00～14:00 操体ヨーガ 雅スタッフ
- 14:10～14:40 はじめようステップ 山口
- 14:50～15:20 やさしいエアロ 山口
- 15:30～16:00 背骨コンディショニング 山口
- 18:30～19:15 リトモス 茜
- 19:25～20:15 ダンスエアロ 茜
- 20:30～21:30 かんたんHIP HOP 長谷山
- 21:35～21:55 ストレッチング 長谷山

Bスタジオ
- 10:30～11:00 ウェーブストレッチ 二三枝（定員25名予約制）
- 11:15～11:55 オリジナルステップ 澤村
- 12:15～12:45 パワーヨガ 戸田
- 13:00～13:30 ストレッチポール&ストレッチ 戸田（定員25名予約制）
- 13:40～14:30 ゆったりホットヨガ 戸田
- ジュニアスポーツ塾
- 18:50～19:20 ストレッチポール&ストレッチ 戸田（定員25名予約制）
- 19:30～20:15 ゆったりホットヨガ 戸田
- 20:30～21:15 パワーホットヨガ 麻美

プール
- 10:15～10:45 らくらくアクア 松本奈美（2コース）
- 10:20～11:00 チャレンジスイム1000 池田（2コース）
- ベビースイミング（2コース）
- 13:30～14:00 ウォーキングエクササイズ 池田（2コース）
- 14:00～14:30 チャレンジクロール 池田（2コース）
- ジュニアスクール（1コース）
- ジュニアスクール（3コース）
- ジュニアスクール（4コース）
- ジュニアスクール（5コース）
- 選手コース（4コース）
- 20:00～20:30 ウォーキングエクササイズ 知華（2コース）
- 20:30～21:00 チャレンジマスターズ 知華（1コース）

金曜日

Aスタジオ
- 10:25～10:40 バランス&脳刺激 大竹
- 10:50～11:20 はじめの一歩 大竹
- 11:30～12:00 はじめようステップ 梅原
- 13:00～14:00 操体ヨーガ 雅スタッフ
- 14:10～15:00 ベーシックエアロ 守屋一代
- 15:10～16:00 マットピラティス 守屋一代
- 18:30～19:00 かんたんステップ 新保
- 19:10～20:00 ZUMBA 新保
- 20:10～20:50 ベーシックステップ 小出
- 21:00～22:00 HIP HOP masakazu

Bスタジオ
- 10:20～11:10 ゆったりホットヨガ 梅原
- 11:30～12:00 ウェーブストレッチ 大竹（定員25名予約制）
- 12:20～13:00 ポルドブラ 平井
- 13:10～14:00 オリジナルステップ 平井
- 14:10～14:30 ストレッチポール 平井（定員25名予約制）
- キッズヒップホップダンス
- 19:10～19:55 ルーシーダットン ホットヨガ 小出
- 20:10～20:55 ベーシックホットヨガ 藤本
- 21:10～21:50 ゆったりホットヨガ 藤本

プール
- 10:15～10:45 アクアダンス 唯夏子（2コース）
- 10:20～10:50 はじめてクロール 矢持（2コース）
- 10:50～11:20 はじめて平泳ぎ 矢持（2コース）
- ベビースイミング（2コース）
- （2コース）14:10～14:40 ボールを使った機能改善ウォーキング 池谷
- 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）
- ジュニアスクール（3コース）
- ジュニアスクール（5コース）
- 選手コース（3コース）
- （2コース）20:05～20:25 脂肪燃焼エクササイズ 池田
- 20:30～21:00 チャレンジクロール 池田（2コース）

土曜日

Aスタジオ
- 10:30～11:30 オリジナルエアロ 澤村
- 11:40～12:40 マットピラティス 守屋一代
- 12:50～13:50 ストリートダンス Ayumi
- 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。
- 18:30～19:20 ベーシックエアロ 川島
- 19:30～19:50 週替わりトレーニング&ゆったりストレッチ 川島

B
- ジュニアスポーツ塾
- 空手ジュニアスクール
- 19:30～20:15 週替わりホットヨガ

プール
- 10:15～10:45 ウォーキングエクササイズ 知華（2コース）
- ベビースイミング（3コース）
- ジュニアスクール（3コース）
- ジュニアスクール（2コース）
- ジュニアスクール（5コース）
- ジュニアスクール（5コース）
- ジュニアスクール（4コース）
- ジュニアスクール（4コース）
- 選手コース（3コース）

担当・内容は館内ポスターHPをご確認ください。

日曜日

Aスタジオ
- 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。
- 14:30～15:20 おまかせレッスン 週替り
- 15:40～16:40 操体ヨーガ 雅スタッフ

Bスタジオ
- 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。

プール
- ジュニアスクール（1コース）
- ベビースイミング 第2・4日曜日（2コース）
- （2コース）17:00～17:20 週替りエクササイズ
- 17:20～17:50 週替りスイム
- エスポスタッフ（1コース）

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・ストレッチポール ウエーブリング・トレーニング機具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、35名定員と致します。

《プール》

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