

2018. 1~3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	Aスタジオ	B	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	10:30~11:10 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) 10:20~10:50 チャレンジ スイム700 大石 (1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) 10:20~11:00 きっちり 4泳法 池田 (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)	10:15~10:45 アクアダンス 富永 (3コース)	10:20~10:50 ウェーブストレッチ 二三枝 (定員25名予約制)	10:30~11:15 ダンスエアロ 澤村	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)	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)	10:20~10:50 はじめて クロール 龍明 (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)	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。	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	11:20~11:50 かんたん ステップ 村松	ベビー スイミング (2コース)	11:30~12:00 やさしい エアロ 優里	11:00~11:30 クロール& 青泳ぎ 池田 (2コース)	11:40~12:25 ダンスエアロ 茜	11:00~11:30 姿勢改善 ボール 熊切	11:25~11:55 はじめて青泳ぎ 池田 (2コース)	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)	11:30~11:50 ストレッチボール 伊藤早紀 (定員25名予約制)	11:40~12:30 マット ピラティス 守屋一代								
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		11:40~12:40 コア ピュティ ヨーガ 石黒	12:10~12:30 ストレッチボール 優里 (定員25名予約制)		12:20~12:35 バランス&脳刺激 麻美	12:15~12:45 パワーヨーガ 戸田	12:15~12:45 パワーヨーガ 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)	12:30~13:00 ポルドプラ 平井	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 カルチャー 水泳教室(初級) (有料) (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								
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 (2コース)	13:00~14:00 操体ヨーガ 雅スタッフ	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 操体ヨーガ 雅スタッフ	14:10~14:30 ウォーキングエクササイズ 池田 (2コース)	14:10~14:30 ウォーキングエクササイズ 池田 (2コース)	14:10~14:30 ウォーキングエクササイズ 池田 (2コース)	14:10~14:30 ウォーキングエクササイズ 池田 (2コース)	14:10~14:30 ウォーキングエクササイズ 池田 (2コース)	14:10~14:30 ウォーキングエクササイズ 池田 (2コース)	14:10~14:30 ウォーキングエクササイズ 池田 (2コース)	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。	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。			
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 チャレンジ スイム 1000 池田 (2コース)	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 山口	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	14:10~14:30 ウォーキングエクササイズ 池田 (2コース)	14:10~14:30 ウォーキングエクササイズ 池田 (2コース)	14:10~14:30 ウォーキングエクササイズ 池田 (2コース)	14:10~14:30 ウォーキングエクササイズ 池田 (2コース)	14:10~14:30 ウォーキングエクササイズ 池田 (2コース)	14:10~14:30 ウォーキングエクササイズ 池田 (2コース)	14:10~14:30 ウォーキングエクササイズ 池田 (2コース)	14:10~14:30 ウォーキングエクササイズ 池田 (2コース)	14:10~14:30 ウォーキングエクササイズ 池田 (2コース)	14:10~14:30 ウォーキングエクササイズ 池田 (2コース)	14:10~14:30 ウォーキングエクササイズ 池田 (2コース)	14:10~14:30 ウォーキングエクササイズ 池田 (2コース)	14:10~14:30 ウォーキングエクササイズ 池田 (2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 ポディー メンテナンス (骨盤ココロ体操)		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	14:50~15:30 ベーシック 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	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	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	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	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	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	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	15:10~16:00 マット ピラティス 守屋一代
16:00																								
30																								
17:00																								
30																								
18:00																								
30		18:30~19:00 脂肪燃焼 エアロ 大竹		18:35~19:35 マスターズ 中村 (2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	18:30~19:15 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)	18:30~19:15 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)	18:30~19:15 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)	18:30~19:15 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)	18:30~19:15 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)	18:30~19:15 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)	18:30~19:15 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)	18:30~19:15 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)
19:00																								
30		19:10~19:50 ファット バーン 大竹		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	19:30~20:15 ゆったり ホットヨガ 戸田	19:10~20:00 ZUMBA 新保	19:10~19:55 ルーシーダットン ホットヨガ	19:10~19:55 ルーシーダットン ホットヨガ	19:10~19:55 ルーシーダットン ホットヨガ	19:10~19:55 ルーシーダットン ホットヨガ	19:10~19:55 ルーシーダットン ホットヨガ	19:10~19:55 ルーシーダットン ホットヨガ	19:10~19:55 ルーシーダットン ホットヨガ	19:10~19:55 ルーシーダットン ホットヨガ	19:10~19:55 ルーシーダットン ホットヨガ	19:10~19:55 ルーシーダットン ホットヨガ	19:10~19:55 ルーシーダットン ホットヨガ		
20:00																								
30		20:00~20:30 かんたん ステップ 松本	20:10~20:55 ベーシック ホットヨガ 優里	20:00~20:30 ミットアクア 山本直子(2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)	20:30~21:00 はじめて平泳ぎ 伊藤早紀(1コース)	20:00~20:30 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)	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)	20:10~20:50 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	20:10~20:55 ベーシック ホットヨガ 藤本	20:10~20:55 ベーシック ホットヨガ 藤本	20:10~20:55 ベーシック ホットヨガ 藤本	20:10~20:55 ベーシック ホットヨガ 藤本	20:10~20:55 ベーシック ホットヨガ 藤本	20:10~20:55 ベーシック ホットヨガ 藤本	20:10~20:55 ベーシック ホットヨガ 藤本	20:10~20:55 ベーシック ホットヨガ 藤本	20:10~20:55 ベーシック ホットヨガ 藤本	20:10~20:55 ベーシック ホットヨガ 藤本		
21:00																								
30		20:40~21:25 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 ベーシック ステップ ジェフィー	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 はじめて平泳ぎ 伊藤早紀(1コース)	20:30~21:00 はじめて平泳ぎ 伊藤早紀(1コース)	20:30~21:00 はじめて平泳ぎ 伊藤早紀(1コース)	20:30~21:15 パワー ホットヨガ 麻美	20:30~21:15 パワー ホットヨガ 麻美	20:30~21:15 パワー ホットヨガ 麻美	20:30~21:15 パワー ホットヨガ 麻美	20:30~21:15 パワー ホットヨガ 麻美	20:30~21:15 パワー ホットヨガ 麻美	20:30~21:15 パワー ホットヨガ 麻美	20:30~21:15 パワー ホットヨガ 麻美	20:30~21:15 パワー ホットヨガ 麻美	20:30~21:15 パワー ホットヨガ 麻美	20:30~21:15 パワー ホットヨガ 麻美	20:30~21:15 パワー ホットヨガ 麻美		
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