

2019. 7~9月 エスポ袋井 スタジオ・フルタイムテーブル

※赤字は前月からの変更部分です。

…【初心者・初級クラス】
初めての方からお楽しみいただけるプログラムです。

…【初級～中級クラス】
レッスンに少し慣れてきた方におすすめのプログラムです。基本動作から難易度アップ！

…【中上級～上級クラス】
難易度が高く、チャレンジクラスです。難易度・運動量共にアップ！！

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10 Aスタジオ Bスタジオ プール	10 Aスタジオ Bスタジオ プール	10 Aスタジオ Bスタジオ プール	10 Aスタジオ Bスタジオ プール	10 Aスタジオ Bスタジオ プール	10 Aスタジオ B プール	10 Aスタジオ Bスタジオ プール
30 10:20~11:20 マットピラティス 守屋一代	30 10:30~11:10 やさしいエアロ 村松	30 10:15~10:45 パラエティアクア 森川 10:20~10:50 チャレンジスイム 大石	30 10:15~10:45 アクアダンス 富永 (3コース)	30 10:20~11:05 ダンスエアロ 澤村	30 10:15~10:45 ウォーキングエクササイズ 知華 (2コース)	30 10:00~11:00 ジュニアスクール (1コース)
11 11:30~12:20 ベシクエアロ 松本	11 11:00~11:45 ベビースイミング (2コース)	11 10:30~11:30 オリジナルエアロ 石黒	11 10:40~11:30 ジャズダンス (初級) 茜	11 10:50~11:20 健康水泳 池田 (3コース)	11 10:30~11:30 オリジナルエアロ 澤村	11 11:00~11:45 ベビースイミング (2コース)
12 12:30~13:10 ダンスエアロ 澤村	12 12:00~12:20 ストレッチボール 村松 (定員25名予約制)	12 11:40~12:40 コアビューティー ヨガ 石黒	12 11:40~12:25 ダンスエアロ 茜	12 11:25~11:55 はじめて青泳ぎ 池田 (2コース)	12 11:30~12:00 引き締めトレーニング & ストレッチ 池田 (2コース)	12 11:00~11:45 ベビースイミング (2コース)
13 13:20~14:00 ベシクステップ 澤村	13 13:30~14:00 かんたんステップ 山本さおり	13 13:00~14:00 カルチャー ジャズダンス (基礎クラス) 芥川	13 13:00~13:50 ボクシング エアロ 松本	13 13:00~14:00 操体ヨーガ 三倉	13 13:30~14:00 オリジナルステップ 平井	13 12:30~13:30 ジュニアスクール (3コース)
14 14:10~14:50 ZUMBA 山本さおり	14 14:10~15:00 ベシクステップ 二三枝	14 14:10~15:10 太極拳 丸山	14 14:00~14:40 かんたんステップ 伊藤ひろみ	14 14:10~14:40 はじめて水泳 近藤	14 13:45~14:15 脂肪燃焼エクササイズ 大石	14 13:30~14:30 スクール (2コース)
15 15:10~16:00 背骨 コンディショニング 山口	15 15:10~15:50 ストレッチボール & セルフ マッサージ 二三枝 (定員25名予約制)	15 15:10~15:50 ストレッチボール & セルフ マッサージ 二三枝 (定員25名予約制)	15 14:50~15:30 ベシクステップ 小出	15 14:50~15:20 やさしい エアロ	15 14:30~15:30 ジュニアスクール (1コース)	15 14:30~15:30 ジュニアスクール (4コース)
16 16:30~17:30 ジュニア スクール (4コース)	16 16:30~17:30 ジュニア スクール (3コース)	16 16:30~17:30 キッズ ヒップホップ ダンス	16 16:30~17:30 ジュニア スクール (3コース)	16 16:30~17:30 ジュニア スクール (3コース)	16 16:30~17:30 ジュニア スクール (4コース)	16 16:30~17:30 ジュニア スクール (4コース)
17 17:30~18:30 ジュニア スクール (5コース)	17 17:30~18:30 ジュニア スクール (5コース)	17 17:30~18:30 ジュニア スクール (5コース)	17 17:30~18:30 ジュニア スクール (5コース)	17 17:30~18:30 ジュニア スクール (5コース)	17 17:30~18:30 ジュニア スクール (5コース)	17 17:30~18:30 ジュニア スクール (4コース)
18 18:30~19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ	18 18:30~19:30 マット ピラティス 戸田	18 18:30~19:30 ベシク ホットヨガ 大竹	18 18:30~19:15 ベシク ホットヨガ Chiemi	18 18:30~19:15 リトモス 茜	18 18:30~19:00 選手 コース (1コース)	18 18:30~19:00 選手 コース (5コース)
19 19:10~19:50 メガダンス aiko	19 19:10~19:40 ストレッチボール & ストレッチ	19 19:40~20:10 かんたんウォーキング 矢持 (2コース)	19 19:30~20:30 脂肪燃焼 ホットヨガ 麻美	19 19:25~20:15 ダンス エアロ 茜	19 19:30~20:00 選手 コース (3コース)	19 19:30~20:00 選手 コース (4コース)
20 20:00~20:50 ZUMBA 櫻井	20 20:00~20:30 はじめて青泳ぎ 矢持	20 20:05~20:25 ウォーキングエクササイズ 知華 (2コース)	20 20:00~20:30 脂肪燃焼エクササイズ 市田 (2コース)	20 20:00~20:30 かんたんウォーキング 近藤 (2コース)	20 20:00~20:30 選手 コース (3コース)	20 20:00~20:30 選手 コース (3コース)
21 21:00~21:30 引き締め トレーニング & ストレッチ	21 21:00~21:50 ゆったり ホットヨガ 長島	21 20:40~21:25 脂肪燃焼 ホットヨガ 麻美	21 20:30~21:00 はじめて平泳ぎ 市田 (1コース)	21 20:30~21:00 はじめて平泳ぎ 市田 (1コース)	21 20:30~21:00 選手 コース (3コース)	21 20:30~21:00 選手 コース (3コース)
22 21:40~22:00 ストレッチボール & ストレッチ 川島 (定員25名予約制)	22 21:40~22:00 ストレッチボール & ストレッチ 川島 (定員25名予約制)	22 21:40~22:00 ストレッチボール & ストレッチ 川島 (定員25名予約制)	22 21:20~22:00 バランス コーディネーション 杉浦	22 21:35~21:55 ストレッチング 長谷山	22 21:35~21:55 ストレッチング 長谷山	22 21:35~21:55 ストレッチング 長谷山

《スタジオ》
★ステップ台・バランスボール・ストレッチ
ボール・ウェービングは数に限り
があります。事前にスタジオ前の予約
台帳にてご予約をお願い致します。
★『ホットヨガ』ご参加の際は、お水又は
スポーツドリンク、バスタオル・タオルを
ご持参ください。

《プール》
★ベビー・ジュニア・メンバーレッスンを
行っている時間帯のプールはコースを
制限させて頂きます。
★都合により使用コースが変更となる
場合があります。予めご了承ください。

◆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。
◆週替わりクラスの担当・内容は館内掲示・
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。

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。