

2018. 4~6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			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																								
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 唯夏子 (2コース) 10:20~11:00 きっちり 4泳法 池田	10:20~10:40 ストレッチ ポール 伊藤 (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 大竹	10:20~11:10 ゆったり ホットヨガ 梅原	10:15~10:45 アクア ダンス 山本直子 (2コース)	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 ウォーキング エクササイズ 知華 (2コース)			ジュニア スクール (1コース)		
11																				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。	ベビー スイミング 第2・4日曜日 (2コース)		
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 (2コース)	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	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	11:30~12:00 はじめてよう ステップ 梅原	11:30~11:50 ストレッチ ポール 大竹 (定員25名予約制)	11:30~11:50 ストレッチ ポール 大竹 (定員25名予約制)	11:40~12:40 マット ピラティス 守屋一代								
12		12:30~13:10 ダンス エアロ 澤村	12:30~13:20 ヨーガ 山本さおり		11:40~12:40 コア ピュアティ ヨーガ 石黒	12:10~12:30 ストレッチ ポール 優里 (定員25名予約制)	11:40~12:25 ダンスエアロ 茜	11:40~12:10 はじめてよう ステップ 伊藤	12:15~12:45 パワーヨーガ 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)	13:00~14:00 操体ヨーガ 雅スタッフ	13:00~14:00 操体ヨーガ 雅スタッフ	13:40~14:30 ゆったり ホットヨガ 戸田	12:20~13:00 ホルドブラ 平井										
13		13:20~14:00 ベーシック ステップ 澤村	13:30~14:00 かんたん ステップ 山本さおり	(2コース)	13:00~14:00 操体ヨーガ 雅スタッフ	カルチャー ジャズダンス (基礎クラス) (有料)	13:00~13:50 ボクシング エアロ 松本	12:55~13:45 ルーシー ダットン (タイ式ヨーガ) 小出	13:00~14:00 操体ヨーガ 雅スタッフ	13:40~14:30 ゆったり ホットヨガ 戸田	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	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 オリジナル ステップ 平井					12:50~13:50 ストリート ダンス Ayumi					
14		14:10~14:50 ZUMBA 山本さおり		(1コース)	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	13:55~14:40 メガダンス 小出	14:10~14:40 はじめてよう ステップ 山口	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 ポール 平井 (定員25名予約制)	14:40~15:10 ウォーキング エクササイズ 市田 (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。						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。				
15		15:10~16:00 背骨 コンディショニング 山口		ジュニア スクール (1コース)	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 ポール &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	15:30~16:00 背骨 コンディショニング 山口	ジュニア スクール (1コース)	14:50~15:20 やさしい エアロ 山口	ジュニア スクール (1コース)	14:40~15:10 はじめて水泳 市田 (1コース)	15:10~16:00 マット ピラティス 守屋一代	ジュニア スクール (1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。				
16				ジュニア スクール (3コース)	二三枝		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 (3コース)		ジュニア スクール (3コース)		ジュニア スクール (3コース)									
17				ジュニア スクール (4コース)	ジュニア パレエ スクール	ジュニア スクール (4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)	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)	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 (5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)								
18				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 (5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 (5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 (5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 (5コース)								
19		18:30~19:00 脂肪燃焼 エアロ		選手 コース (1コース)	18:20~19:20 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	18:30~19:15 ベーシック ホットヨガ 麻美	18:50~19:40 初級 HIP HOP 前嶋	18:30~19:15 リトモス 茜	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)	18:30~19:15 リトモス 茜	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)	18:30~19:15 リトモス 茜	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)	18:30~19:00 かんたん ステップ 新保	18:30~19:20 ベーシック エアロ 川島								
20		19:10~19:50 ファットバーン 大竹		松本 (定員25名予約)	19:30~20:20 ZUMBA ジェフィー	19:40~20:25 ゆったり ホットヨガ 戸田	19:25~20:05 脂肪燃焼 ホットヨガ 麻美	19:50~20:50 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	20:00~20:30 ダンス エアロ 茜	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	20:00~20:30 ウォーキング エクササイズ 知華 (2コース)	20:10~20:50 ベーシック ステップ 小出	19:10~20:00 ZUMBA 新保	19:30~19:50 選手 コース (3コース)								
21		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	19:40~20:00 かんたんウォーキング 矢持 (2コース)	20:00~20:30 はじめて青泳ぎ 矢持	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)	20:00~20:30 ミットウォーキング 石山 (2コース)	20:30~21:00 はじめて平泳ぎ 石山 (1コース)	20:30~21:15 パワー ホットヨガ 麻美	20:00~20:30 ウォーキング エクササイズ 知華 (2コース)	20:10~20:50 ベーシック ステップ 小出	20:30~21:00 チャレンジ マスターズ 知華 (1コース)	20:10~20:55 ルーシー ダットン ホットヨガ	20:30~21:00 チャレンジ クロール 池田 (2コース)								
22		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	21:00~21:45 ベーシック エアロ 川島	21:00~21:45 ベーシック エアロ 川島	21:35~21:55 ストレッチ 長谷山	21:00~21:45 ベーシック エアロ 川島	21:00~21:45 ベーシック エアロ 川島	21:00~21:45 ベーシック エアロ 川島	21:10~21:50 ゆったり ホットヨガ 藤本	21:00~22:00 HIP HOP Masakazu	21:10~21:50 ゆったり ホットヨガ 藤本									

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って  
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・ストレッチポール  
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をご確認下さい