

12月エスポII スタジオ・プール タイムテーブル(2017)

※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			火			水			木			金			土			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スタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10																					
30	10:35~10:55 腰らく運動 伊藤	10:20~11:00 かんたん ダンスエアロ 伊藤	10:20~11:00 アクアダンス 川田	10:20~10:50 かんたん エアロ ジェフィー	10:15~11:15 ヨーガ 飯島	10:20~11:00 アクアシェイプ 青木	10:20~11:00 かんたん エアロ 青山	10:15~11:00 リトモス TOMOMI	10:20~11:00 アクアシェイプ 高井	10:20~10:50 かんたん エアロ 中川	10:20~11:05 ラテンエアロ カチア	10:20~11:00 アクアダンス 高永	10:20~11:00 ZUMBA (ズンバ) SAYU	10:20~10:50 かんたん ステップ 守屋	10:20~11:00 アクアダンス 森山	10:30~11:10 バランス ボール 伊藤	10:30~11:00 週替り エクササイズ 伊藤	10:30~11:00 背中すっきり棒& ゆったりストレッチ	10:30~11:00 週替り エクササイズ 伊藤		
11	11:05~11:45 脂肪燃焼 エアロ 伊藤	11:10~11:55 メガダンス aiko		11:00~11:20 ウェブからだケア ジェフィー	11:20~11:50 ウエストひきしめ ウォーキング 飯島	11:05~11:25 はじめて平泳ぎ 高井	11:10~11:50 かんたん ステップ 青山	11:10~11:50 オリジナル エアロ40 守屋	11:05~11:25 はじめてクロール/背泳ぎ 高井	11:30~12:00 バタフライ 谷高	11:00~12:00 筋調整ヨガ 中川	11:15~12:00 ZUMBA (ズンバ) カチア	11:05~11:35 クロール 萩原	11:10~11:40 ラテンエアロ SAYU	11:05~11:35 脂肪燃焼 エアロ 守屋	11:15~12:00 パワーヨガ 藤田	11:20~12:00 脂肪燃焼 エアロ 伊藤	11:05~11:25 呼吸付40-ル/遠藤	11:10~12:00 オリジナル エアロ50 市川和子		
12	11:55~12:25 バランス ボール 伊藤			12:20~13:10 オリジナル エアロ50 ジェフィー	12:15~12:45 ひきしめ30 守屋	12:10~12:40 レギュラー ステップ40 守屋	12:00~12:40 レギュラー ステップ40 守屋	12:00~12:40 レギュラー ステップ40 守屋	12:10~12:40 ウェブ からだケア 高柳	12:15~13:05 初級 HIPHOP Kasumi	12:15~13:05 初級 HIPHOP Kasumi	12:15~13:05 初級 HIPHOP Kasumi	12:15~13:05 初級 HIPHOP Kasumi	12:15~13:05 初級 HIPHOP Kasumi	12:15~13:05 初級 HIPHOP Kasumi	12:10~13:00 オリジナル エアロ50 藤田	12:10~12:55 ピラティス ヨーガ 伊藤	12:20~13:00 週替り ひきしめ40	12:10~13:00 初級 HIPHOP Kasumi		
13	12:50~13:20 背中すっきり棒& ゆったりストレッチ 高田	12:40~13:40 コアコンピューティ ヨーガ 石黒	13:20~13:40 かんたんウォーキング 田村	13:25~14:10 オリジナル エアロ50 ジェフィー	13:20~13:40 ウェブからだケア 守屋	13:15~13:45 はじめての 太極拳 守屋	13:15~13:45 はじめての 太極拳 守屋	13:15~13:45 はじめての 太極拳 守屋	13:15~13:45 はじめての 太極拳 守屋	13:15~13:45 はじめての 太極拳 守屋	13:15~13:45 はじめての 太極拳 守屋	13:15~13:45 はじめての 太極拳 守屋	13:15~13:45 はじめての 太極拳 守屋	13:15~13:45 はじめての 太極拳 守屋	13:15~13:45 はじめての 太極拳 守屋	13:15~14:00 メガダンス 鈴木春菜	13:15~13:55 かんたん ステップ 高柳	13:10~15:00 おまかせ 週替り レッスン 担当・内容は 隔週にて 異なります	13:15~14:15 体操ヨーガ 雅スタッフ		
14	13:30~14:10 かんたん エアロ 青山	13:50~14:10 ゆったりストレッチ 平井	13:45~14:15 背泳ぎ 田村	13:30~14:00 かんたん ステップ 守屋	13:30~14:00 かんたん ステップ 守屋	13:30~14:00 かんたん ステップ 守屋	13:30~14:00 かんたん ステップ 守屋	13:30~14:00 かんたん ステップ 守屋	13:30~14:00 かんたん ステップ 守屋	13:30~14:00 かんたん ステップ 守屋	13:30~14:00 かんたん ステップ 守屋	13:30~14:00 かんたん ステップ 守屋	13:30~14:00 かんたん ステップ 守屋	13:30~14:00 かんたん ステップ 守屋	13:30~14:00 かんたん ステップ 守屋	13:30~14:00 かんたん ステップ 守屋	13:30~14:00 かんたん ステップ 守屋	13:30~14:00 かんたん ステップ 守屋	13:30~14:00 かんたん ステップ 守屋	13:30~14:00 かんたん ステップ 守屋	13:30~14:00 かんたん ステップ 守屋
15	14:20~15:05 オリジナル ステップ45 平井	14:20~15:00 からだづくりと バランス ボール 青山	14:20~14:50 アクアシェイプ 今原	14:20~15:05 レギュラー エアロ45 高柳	14:20~15:05 ウェブヨーガ 中川	14:20~15:05 ウェブヨーガ 中川	14:20~15:05 ウェブヨーガ 中川	14:20~15:05 ウェブヨーガ 中川	14:20~15:05 ウェブヨーガ 中川	14:20~15:05 ウェブヨーガ 中川	14:20~15:05 ウェブヨーガ 中川	14:20~15:05 ウェブヨーガ 中川	14:20~15:05 ウェブヨーガ 中川	14:20~15:05 ウェブヨーガ 中川	14:20~15:05 ウェブヨーガ 中川	14:20~15:05 ウェブヨーガ 中川	14:20~15:05 ウェブヨーガ 中川	14:20~15:05 ウェブヨーガ 中川	14:20~15:05 ウェブヨーガ 中川	14:20~15:05 ウェブヨーガ 中川	14:20~15:05 ウェブヨーガ 中川
16	15:15~16:15 操体ヨーガ 雅スタッフ			15:15~15:25 脳シグキ/高柳	15:15~15:25 脳シグキ/高柳	15:15~15:25 脳シグキ/高柳	15:15~15:25 脳シグキ/高柳	15:15~15:25 脳シグキ/高柳	15:15~15:25 脳シグキ/高柳	15:15~15:25 脳シグキ/高柳	15:15~15:25 脳シグキ/高柳	15:15~15:25 脳シグキ/高柳	15:15~15:25 脳シグキ/高柳	15:15~15:25 脳シグキ/高柳	15:15~15:25 脳シグキ/高柳	15:15~15:25 脳シグキ/高柳	15:15~15:25 脳シグキ/高柳	15:15~15:25 脳シグキ/高柳	15:15~15:25 脳シグキ/高柳	15:15~15:25 脳シグキ/高柳	15:15~15:25 脳シグキ/高柳
17				15:25~16:05 カルチャー 初級健康 太極拳 高柳	15:25~16:05 カルチャー 初級健康 太極拳 高柳	15:25~16:05 カルチャー 初級健康 太極拳 高柳	15:25~16:05 カルチャー 初級健康 太極拳 高柳	15:25~16:05 カルチャー 初級健康 太極拳 高柳	15:25~16:05 カルチャー 初級健康 太極拳 高柳	15:25~16:05 カルチャー 初級健康 太極拳 高柳	15:25~16:05 カルチャー 初級健康 太極拳 高柳	15:25~16:05 カルチャー 初級健康 太極拳 高柳	15:25~16:05 カルチャー 初級健康 太極拳 高柳	15:25~16:05 カルチャー 初級健康 太極拳 高柳	15:25~16:05 カルチャー 初級健康 太極拳 高柳	15:25~16:05 カルチャー 初級健康 太極拳 高柳	15:25~16:05 カルチャー 初級健康 太極拳 高柳	15:25~16:05 カルチャー 初級健康 太極拳 高柳	15:25~16:05 カルチャー 初級健康 太極拳 高柳	15:25~16:05 カルチャー 初級健康 太極拳 高柳	15:25~16:05 カルチャー 初級健康 太極拳 高柳
18	～レッスン時間の入場時間にご協力をお願い致します～																				
19	18:50~19:40 リズム HIPHOP MASAKAZU	18:45~19:30 オリジナル ステップ45 カチア	18:45~19:30 オリジナル ステップ45 カチア	18:45~19:30 オリジナル ステップ45 カチア	18:45~19:30 オリジナル ステップ45 カチア	18:45~19:30 オリジナル ステップ45 カチア	18:45~19:30 オリジナル ステップ45 カチア	18:45~19:30 オリジナル ステップ45 カチア	18:45~19:30 オリジナル ステップ45 カチア	18:45~19:30 オリジナル ステップ45 カチア	18:45~19:30 オリジナル ステップ45 カチア	18:45~19:30 オリジナル ステップ45 カチア	18:45~19:30 オリジナル ステップ45 カチア	18:45~19:30 オリジナル ステップ45 カチア	18:45~19:30 オリジナル ステップ45 カチア	18:45~19:30 オリジナル ステップ45 カチア	18:45~19:30 オリジナル ステップ45 カチア	18:45~19:30 オリジナル ステップ45 カチア	18:45~19:30 オリジナル ステップ45 カチア	18:45~19:30 オリジナル ステップ45 カチア	18:45~19:30 オリジナル ステップ45 カチア
20	19:15~20:15 ピラティス 安間	19:50~20:30 かんたん エアロ 市川和子	20:00~20:50 チャレンジ スイム 池田	19:45~20:35 ダンスエアロ カチア	19:40~20:40 コアコンピューティ ヨーガ 石黒	20:00~20:30 アクアシェイプ 松居	20:10~21:00 オリジナル ステップ50 平井	20:10~21:00 オリジナル ステップ50 平井	20:10~21:00 オリジナル ステップ50 平井	20:10~21:00 オリジナル ステップ50 平井	20:10~21:00 オリジナル ステップ50 平井	20:10~21:00 オリジナル ステップ50 平井	20:10~21:00 オリジナル ステップ50 平井	20:10~21:00 オリジナル ステップ50 平井	20:10~21:00 オリジナル ステップ50 平井	20:10~21:00 オリジナル ステップ50 平井	20:10~21:00 オリジナル ステップ50 平井	20:10~21:00 オリジナル ステップ50 平井	20:10~21:00 オリジナル ステップ50 平井	20:10~21:00 オリジナル ステップ50 平井	20:10~21:00 オリジナル ステップ50 平井
21	20:30~22:00 おまかせ 週替り レッスン 担当・内容は隔週 にて異なります	20:40~21:20 かんたん ステップ 高田	20:50~21:30 バーベル ファイブ 杉浦	20:50~21:35 バーベル ファイブ カチア	20:50~21:35 バーベル ファイブ カチア	20:50~21:35 バーベル ファイブ カチア	20:50~21:35 バーベル ファイブ カチア	20:50~21:35 バーベル ファイブ カチア	20:50~21:35 バーベル ファイブ カチア	20:50~21:35 バーベル ファイブ カチア	20:50~21:35 バーベル ファイブ カチア	20:50~21:35 バーベル ファイブ カチア	20:50~21:35 バーベル ファイブ カチア	20:50~21:35 バーベル ファイブ カチア	20:50~21:35 バーベル ファイブ カチア	20:50~21:35 バーベル ファイブ カチア	20:50~21:35 バーベル ファイブ カチア	20:50~21:35 バーベル ファイブ カチア	20:50~21:35 バーベル ファイブ カチア	20:50~21:35 バーベル ファイブ カチア	20:50~21:35 バーベル ファイブ カチア
22		21:30~22:00 背中すっきり棒& ゆったりストレッチ 高田	21:40~22:00 腕回内転ストレッチ 杉浦	21:40~22:00 腕回内転ストレッチ 杉浦	21:40~22:00 腕回内転ストレッチ 杉浦	21:40~22:00 腕回内転ストレッチ 杉浦	21:40~22:00 腕回内転ストレッチ 杉浦	21:40~22:00 腕回内転ストレッチ 杉浦	21:40~22:00 腕回内転ストレッチ 杉浦	21:40~22:00 腕回内転ストレッチ 杉浦	21:40~22:00 腕回内転ストレッチ 杉浦	21:40~22:00 腕回内転ストレッチ 杉浦	21:40~22:00 腕回内転ストレッチ 杉浦	21:40~22:00 腕回内転ストレッチ 杉浦	21:40~22:00 腕回内転ストレッチ 杉浦	21:40~22:00 腕回内転ストレッチ 杉浦	21:40~22:00 腕回内転ストレッチ 杉浦	21:40~22:00 腕回内転ストレッチ 杉浦	21:40~22:00 腕回内転ストレッチ 杉浦	21:40~22:00 腕回内転ストレッチ 杉浦	21:40~22:00 腕回内転ストレッチ 杉浦
23																					

※祝日や特別営業時など、タイムテーブルに変更が出る場合がございます。別途、館内掲示・HPをご確認下さい。



Queenaxマシンも大好評！
トレーニングジムプログラムに注目下さい！

＜週替りクラス＞
担当・内容は館内ポスター
HPをご確認ください。

【要予約有料】レッスン
事前に予約が必要となります。

＜夕方18:00以降のスタジオ入場時間について＞
2017年8月より、スタジオレッスンの入場時間を
レッスン開始30分前～とさせていただきます。
皆様のご理解とご協力をお願い致します。

12月 エスポⅡトレーニングジムタイムテーブル(2017) (どのクラスも初めての方から参加可能なレッスンです)

月	火	水	木	金	土	日
GYM	GYM	GYM	GYM	GYM	GYM	GYM
10	10:30~10:50 FunFunプランコ	10:30~10:50 TRX	10:30~10:50 チャレンジサーキット	10:30~10:50 FunFunプランコ	10:30~10:50 チェンジボディ	
11	クイックストレッチ おまかせ5	クイックストレッチ おまかせ5	クイックストレッチ おまかせ5	クイックストレッチ おまかせ5	クイックストレッチ おまかせ5	クイックストレッチ おまかせ5
30	11:30~11:50 チャレンジサーキット					11:30~11:50 おまかせQueenax
12						
13	クイックストレッチ おまかせ5	クイックストレッチ おまかせ5	クイックストレッチ おまかせ5	クイックストレッチ おまかせ5	クイックストレッチ おまかせ5	クイックストレッチ おまかせ5
30	13:30~13:50 FunFunプランコ			13:40~14:00 TRX	13:35~13:55 チャレンジサーキット	
14						14:00~14:20 おまかせQueenax
30		14:10~14:30 チャレンジサーキット				
15		14:30~14:50 FunFunプランコ				
30	15:15~15:35 チャレンジサーキット			15:15~15:35 FunFunプランコ	15:20~15:40 TRX	
16						
17	クイックストレッチ おまかせ5	クイックストレッチ おまかせ5	クイックストレッチ おまかせ5	クイックストレッチ おまかせ5	クイックストレッチ おまかせ5	クイックストレッチ おまかせ5
18		18:10~18:30 プランコボディシェイプ				
30						
19	クイックストレッチ おまかせ5	クイックストレッチ おまかせ5	クイックストレッチ おまかせ5	クイックストレッチ おまかせ5	クイックストレッチ おまかせ5	クイックストレッチ おまかせ5
30	19:30~19:50 プランコボディシェイプ	19:40~20:00 TRX	19:40~20:00 プランコボディシェイプ	19:30~19:50 TRX	19:20~19:40 TRX	
20		20:10~20:30 チェンジボディ			19:50~20:10 チェンジボディ	
30	20:40~21:00 TRX			20:40~21:00 プランコボディシェイプ		
21	21:10~21:30 チェンジボディ		21:15~21:35 チェンジボディ			
30						
22						
23						

『Queenaxプログラム』
各クラス定員12名
【当日予約制】
※3階トレーニングジムにて
ご入場の際の受付となります。



espo 好評受付中!!

『パーソナルトレーニング』スタート!

専任インストラクターが個々に合った
トレーニング方法をご提案

痛みの改善や軽減・身体リセット・シェイプアップ・体質機能改善などの
お悩みにも1コマ30分からお手伝い致します!

30分 3,240円(税込) ※前日までの予約制

専門トレーナーや予約についての詳細は
3階トレーニングジムへお気軽にどうぞ!

エスポパーソナルトレーナー紹介

『正しい姿勢』がボディメイクに繋がるポイント!
いつまでも若々しく健康でいたいという方は
是非ご相談下さい!
パーソナル初めての方もお気軽にどうぞ!

(実施日)
水曜日...12:00~16:00
木曜日...10:00~12:00
日曜日...10:00~17:00

TOMOMI

10~12月期エスポカルチャー
申込み受付中!!

スカッシュプログラム(2階Aコート)

火	13:30~13:50	おためしスカッシュ/外谷愛
	★14:00~15:00	【カルチャー】スカッシュ初級/外谷愛
	19:30~19:50	エンジョイフリー/杉浦
水	20:00~20:20	おためしスカッシュ/杉浦
金	★13:00~14:00	【カルチャー】スカッシュ初心者/外谷愛
	★14:00~15:00	【カルチャー】スカッシュ中級/外谷愛

★マークは有料カルチャーにつき、別途お申込みが必要となります。

~Queenaxゾーンにて行われるプログラムです! 目的に合わせてご参加ください~

チャレンジサーキット	様々なエクササイズをサーキット形式で行います。効率よく大量のエネルギーを消費することでバランスよく全身を鍛えられます。脂肪燃焼にも効果的!20分です!	FunFunプランコ(20分)	スーパーファンクショナルプランコを使用します。楽しみの中にもひきしめ効果のある体幹トレーニングとストレッチを繰り返したクラス!
チェンジボディ		プランコボディシェイプ(20分)	スーパーファンクショナルプランコを使用します。バランス感覚を養いながら、ひきしめボディを目指す体幹トレーニングを行います!
おまかせQueenax(20分)	Queenaxを使った、インストラクターおまかせの体幹トレーニングクラスです!	TRX(20分)	TRXサスペンショントレーニングの使い方やトレーニング方法をご案内します。不安定な状態でトレーニングすることで体幹を鍛えます!

12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12/12

○ エスポⅠ 休館日 ■ 特別営業日(~17:00まで)
△ I・II 全館休館日 ▲ エスポⅡ 休館日

営業時間	平日	土曜	日曜	祝日
エスポⅠ	10:00~20:00	10:00~20:00	休館	10:00~20:00
エスポⅡ	10:00~23:00	10:00~22:00	10:00~19:00	10:00~21:00

『エスポジムチャレンジ』ご存知ですか!?

スタンプ集めてプレゼントGet!!
まずはエスポトレーニングジムにお越しください!

エスポⅠ スタジオ

月	13:30~15:00	【カルチャー】ジャズダンス
木	13:00~14:30	【カルチャー】ジャズダンス基礎
木	19:30~21:00	【カルチャー】ジャズダンス
月・金	11:00~12:00	【有料・回数券制】産後エクササイズ

エスポⅡ サロン

水	10:40~11:40	雅操体ヨーガ
水	19:15~20:15	雅操体ヨーガ
水	15:00~16:00	姿勢改善ピラティス
金	18:30~20:30	生け花・小原流

エスポカルチャーは、3ヶ月に一度の10回講座です。
(スカッシュは、2ヶ月に一度、6回講座)
途中受講も可能です。IIフロントにて受付中!
※詳細は別途チラシをご覧ください。