



**(2018年4月～6月) エスポII スタジオ・ボール タイムテーブル** 《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
10	GYM	GYM	GYM	GYM	GYM	GYM
11	クイックストレッチ おまかせS	クイックストレッチ おまかせS	クイックストレッチ おまかせS	クイックストレッチ おまかせS	クイックストレッチ おまかせS	クイックストレッチ おまかせS
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S	クイックストレッチ おまかせS	クイックストレッチ おまかせS	クイックストレッチ おまかせS	クイックストレッチ おまかせS	クイックストレッチ おまかせS
30	13:30～13:50 FunFunブランコ		13:40～14:00 チャレンジサーキット	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		14:30～14:50 チャレンジサーキット	14:10～14:30 TRX			
15						
30	15:15～15:35 チャレンジサーキット		15:15～15:35 FunFunブランコ		15:20～15:40 フランクショナル	
16						
17	クイックストレッチ おまかせS	クイックストレッチ おまかせS	クイックストレッチ おまかせS	クイックストレッチ おまかせS	クイックストレッチ おまかせS	クイックストレッチ おまかせS
18			18:10～18:30 フランクショナル			
19	クイックストレッチ おまかせS	クイックストレッチ おまかせS	クイックストレッチ おまかせS	クイックストレッチ おまかせS	クイックストレッチ おまかせS	クイックストレッチ おまかせS
30		19:40～20:00 TRX	19:40～20:00 チェンジボディ	19:30～19:50 チェンジボディ	19:20～19:40 フランクショナル	
20		20:10～20:30 チェンジボディ		20:10～20:30 TRX	19:50～20:10 チェンジボディ	
30	20:40～21:00 TRX					
21	21:10～21:30 チェンジボディ		21:15～21:35 フランクショナル			
30						
22						
23						

## 4月・5月・6月 営業カレンダー

4月							5月							6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
8	9	10	11	12	13	14	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
15	16	17	18	19	20	21	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
22	23	24	25	26	27	28	27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30
29	30																			

**エスポII 休館日**

エスポII 特別営業日

エスポI 月～土 祝 10:00～20:00  
特別営業 10:00～19:00  
休日 毎週日曜日  
5月3日～5日  
6月29日

ゴールデンウィーク期間中営業時間

4月29日・30日 5月1日・2日 エスポI 10:00～19:00営業

5月3日・4日・5日 エスポII 10:00～19:00営業

**ナイトプラス会員様は**  
4月30日・5月1～4日は  
終日ご利用が可能です。

エスポII 月～金 10:00～23:00  
土 10:00～22:00  
日 10:00～19:00  
祝 10:00～21:00  
特別営業 10:00～19:00


エスポI スタジオ		
月	13:30～15:00	【カルチャー】ジャズダンス
火	10:30～11:30	【カルチャー】 ※非会員様限定 エスポ健康サポートプログラム
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。


トレーニングジムにてスタンプ2倍!  
～ご来館をお待ちしております～



4/4(水)



5/5(土)



6/6(水)

スカッシュプログラム(2階Aコート)		
火	13:30～13:50	おたのしみスカッシュ/外谷堂
	★14:00～15:00	【カルチャー】スカッシュ初級/外谷堂
水	19:30～19:50	エンジョイラリー/杉浦
	20:00～20:20	おたのしみスカッシュ/杉浦
金	★13:00～14:00	【カルチャー】スカッシュ中級/外谷堂
	★14:00～15:00	【カルチャー】スカッシュ中級/外谷堂

★マークは有料カルチャーにつき、別途お申込が必要となります。

『パーソナルトレーニング』実施中!

専任インストラクターが豊々に合った  
トレーニング方法をご提案

高みの壁や階段・巻梯リセット・シェイプアップ・体質改善などの  
お悩みにも1コマ30分からお手頃致します!

30分 3,240円(税込) ※前日まで予約制

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!  
メールレッスンもフロントまで!

### パーソナルトレーナー紹介

**〈ジム〉**

  
TOMOM

  
伊藤ひろみ

  
守屋美保

  
田村池人

  
高塚雄樹

  
杉浦成吾

**〈ボール〉**

遠征ワンポイント!

  
田村池人

  
林 大晃

身体の機能改善お手伝い!

  
高塚雄樹

～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～

<p><b>チャレンジサーキット</b></p> <p>様々なエクササイズをサーキット形式で行います。効率的に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な30分です!</p>	<p><b>FunFunブランコ</b> (20分)</p> <p>スーパーファンクショナル(ブランコ)を使用します。楽しさの中にもひき締め効果のある体幹トレーニングとストレッチを盛り合わせたクラス!</p>	<p><b>チェンジボディ</b></p> <p>スーパーファンクショナル(ブランコ)を使用します。バランス感覚を養いながら、ひき締めポイントを目覚めさせるトレーニングを行います!</p>
<p><b>おまかせQueenax</b> (20分)</p> <p>Queenaxを使った、インストラクターおまかせの個別トレーニングクラスです!</p>	<p><b>TRX</b> (20分)</p> <p>TRXアスベ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!</p>	