

〈2018年9月〉エスポII スタジオ・プール タイムテーブル

※赤字は前月からの変更部分です

…初めの方から
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				
10	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	10:30~11:00 バランス ボール	10:20~11:00 オリジナル ステップ40 (初級)	10:20~11:00 アクアビクス 川田	10:20~10:30 かんたん エアロ	10:15~11:15 ヨガ 飯島	10:20~11:00 アンチエイジング アクア 青木	10:20~11:00 かんたん 体操 青山	10:15~11:00 リズム TOMOMI	10:20~11:00 アクアシエフ 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 アクアビクス 高永	10:15~11:05 ベリーシェイブ 小出	10:20~11:00 かんたん ステップ 相馬	10:20~11:00 アクアビクス 森山					
11	11:10~11:50 脂肪燃焼 エアロ 伊藤	11:10~11:55 メガダンス 鈴木春菜		11:00~11:20 ウェーブからだケア ジェフィー	11:05~11:25 はじめて平泳ぎ	11:05~11:25 はじめて平泳ぎ	11:10~11:50 オリジナル エアロ40 守屋	11:10~11:50 かんたん ステップ 青山	11:05~11:25 はじめて平泳ぎ	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	11:20~12:00 ZUMBA (ズンバ) SAYU	11:10~11:30 脂肪燃焼 キック&パンチ 相馬	11:05~11:25 呼吸付クロール/泳渡			11:20~12:00 脂肪燃焼 エアロ 伊藤	11:10~12:00 オリジナル エアロ50 市川和子	
12	12:00~12:20 腰らく運動 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	12:15~12:45 ひきしめ30 守屋	12:00~12:40 レギュラー ステップ40 守屋	11:55~12:35 からだづくりと バランス ボール 青山	12:10~12:40 ウェーブ からだケア 高柳	12:10~12:40 ウェーブ からだケア 高柳	12:15~13:05 初級 HIPHOP Chu-z (ちゅうじ)	12:10~12:40 ウェーブ からだケア 高柳	12:20~13:20 コアビュティ ヨガ 石黒	12:10~12:40 ラテンエアロ SAYU	12:15~13:00 メガダンス 鈴木春菜	12:10~12:55 ピラティス ヨガ 伊藤		12:20~13:00 初級 HIPHOP Kasumi	12:10~13:00 初級 HIPHOP Kasumi	
13	12:40~13:20 バランス コーディネーション 杉浦	12:40~13:40 コアビュティ ヨガ 石黒	13:20~13:40 かんたんウォーキング 萩原	12:50~13:20 ゆったり ストレッチ	12:45~13:15 パーソナル レッスン	12:50~13:10 ゆったり ストレッチ	13:15~13:45 はじめての 太極拳	12:50~13:10 ゆったり ストレッチ	13:10~13:30 ビギナーズスイム 高山	12:45~13:15 関節らくらく エクササイズ	13:20~14:00 かんたん エアロ 守屋	13:30~13:50 はじめてクロール 高山	12:50~13:20 背中すっきり棒 ゆったりストレッチ 高田	13:30~13:50 かんたん ステップ 市川和子	13:30~13:55 はじめてクロール/林	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	13:15~14:15 操体ヨガ 雅スタッフ	
14	13:30~14:10 かんたん 体操 青山	13:50~14:10 ゆったりストレッチ 相馬	13:45~14:15 バタフライ 萩原	13:25~14:10 オリジナル ステップ45 中川	13:30~14:00 かんたん ステップ 守屋	13:30~13:50 呼吸付クロール/田村	13:45~14:15 ステップアップ 太極拳 田村	13:35~14:05 かんたん エアロ 守屋	14:10~14:20 脳シグキ/林	13:30~14:00 かんたん エアロ 守屋	13:35~14:05 クロール 高山	13:30~14:20 オリジナル エアロ50 守屋	13:40~14:20 かんたん ステップ 市川和子	13:45~14:15 おなかひきしめ 高田	14:00~14:30 平泳ぎ 林 大斗	14:10~15:00 オリジナル エアロ50 藤田	14:10~15:00 オリジナル ステップ50 小出	14:30~15:00 オリジナル エアロ40 市川和子	14:35~15:05 アクアビクス 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	14:20~14:50 アクアシエフ 今原	14:20~15:05 レギュラー エアロ45 高柳	14:20~15:05 ウェーブヨガ 中川	14:30~15:00 機能改善 アクア 小杉	14:25~14:55 パーソナル フィット ファイ	14:20~15:00 かんたん ステップ 林 千夏	14:15~14:45 アクアビクス 高永	14:30~15:00 脂肪燃焼 キック&パンチ 守屋	14:05~14:25 背中すっきり棒 平井	14:35~15:05 アクアシエフ 高柳	14:30~15:10 オリジナル エアロ40 市川和子	14:35~15:05 はじめての ステップ 伊藤	14:35~15:05 アクアビクス 守屋	15:10~15:45 腰らく運動 伊藤		15:10~15:45 腰らく運動 伊藤	15:05~15:35 週替り スイム	
16	15:15~16:15 操体ヨガ 雅スタッフ			15:15~15:25 脳シグキ/高柳	15:25~16:05 ウェーブ からだケア	15:25~16:05 ウェーブ からだケア	15:10~15:40 血流アップ ストレッチ 林 千夏	15:10~15:40 血流アップ ストレッチ 林 千夏	15:10~16:00 ピラティス ヨガ 伊藤	15:10~16:00 ピラティス ヨガ 伊藤									15:20~15:50 ゆったり ストレッチ 市川和子	
17				16:25~17:25 カルチャー 応用武術 太極拳																
18	～レッスン時間の入場時間にご協力をお願いします～																			
19	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	20:10~20:40 ミットアクア 中川葉月	18:50~19:35 オリジナル ステップ45 カチア	18:45~19:30 バランス コーディネーション 梅原	19:40~20:40 ヴァイヤサ フロアヨガ カチア	19:50~20:35 エアロスタイ カチア	20:00~20:30 アクアビクス 守屋	19:00~19:40 オリジナル ステップ40 (初級) 小出	19:00~19:40 バランス ボール 伊藤	19:55~20:40 ベリーシェイブ 小出	20:00~20:30 アクアシエフ 今原	18:50~19:40 ZUMBA (ズンバ) ジェフィー	19:20~19:40 リンバストレッチ 高田	19:50~20:30 オリジナル ステップ50 ジェフィー	19:50~20:30 かんたん エアロ 高田	20:00~20:30 アクアビクス 亜希子	19:50~20:35 オリジナル ステップ50 村松 茜	19:00~19:45 ヨガ 市川和子	
20	20:40~21:10 腹しめ30 高田	20:40~21:30 リズム HIPHOP HIRO	20:45~21:30 リズ HIPHOP 中川葉月	20:50~21:30 バーベル フィット 杉浦	20:50~21:35 ZUMBA (ズンバ) カチア	20:50~21:35 ZUMBA (ズンバ) カチア	21:10~21:50 バランス コーディネーション 杉浦	21:10~21:50 はじめて HIPHOP Yuko	20:50~21:10 やってみよう HIPHOP	20:50~21:20 ファットバーン 高田	21:10~22:00 リンバヨガ 高田	21:30~22:00 ダンスエアロ 村松茜	20:50~21:30 バーベル フィット 高柳	20:50~21:40 はじめて ジャズダンス 村松 茜	21:40~22:10 ウェーブ からだケア 高柳					
21	21:20~21:50 背中すっきり棒 ゆったりストレッチ 高田			21:40~22:00 疲労回復ストレッチ 杉浦																
22																				
23																				

ベリーダンス動きで骨盤周りを使います。
Let'sエクストくびれ作り!

館内の特性を生かして
全身筋力
調整するヨガです

初心者限定

キック&パンチで
ストレッチ!

気になるポッコリお腹…
ストレッチやかんたん体操を
ご案内します!

体を温めながら
血流を促進!
免疫力を高めましょう!

インナーマッスル使います!
ピラティス初めの方も
お気軽にどうぞ!

とにかくお隣に
ターゲットをしぼった
トレーニングを行います!

バランスボールで
1日からのリセット
姿勢づくりのポイントお伝えします!

ベリーダンスの
動きで骨盤周りを
使います。
Let'sエクスト
くびれ作り!

Queenaxマシンも大好評!
トレーニングジムプログラムにも注目下さい!



「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
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。
皆様のご理解ご協力をお願いします。

※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。

(2018年7月～9月) エスポIIトレーニングジムタイムテーブル

(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
GYM	GYM	GYM	GYM	GYM	GYM	GYM
10		10:30~10:50 FunFunブランコ	10:30~10:50 TRX	10:30~10:50 チャレンジサーキット	10:30~10:50 FunFunブランコ	
11	クイックストレッチ おまかせ	クイックストレッチ おまかせ	クイックストレッチ おまかせ	クイックストレッチ おまかせ	クイックストレッチ おまかせ	クイックストレッチ おまかせ
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	クイックストレッチ おまかせ	クイックストレッチ おまかせ	クイックストレッチ おまかせ	クイックストレッチ おまかせ	クイックストレッチ おまかせ
30	13:25~13:45 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					
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 チャレンジボディ	
16						
17	クイックストレッチ おまかせ	クイックストレッチ おまかせ	クイックストレッチ おまかせ	クイックストレッチ おまかせ	クイックストレッチ おまかせ	クイックストレッチ おまかせ
18		18:10~18:30 ブランコボディシェイプ				
30			18:25~18:45 チャレンジボディ			
19	クイックストレッチ おまかせ	クイックストレッチ おまかせ	クイックストレッチ おまかせ	クイックストレッチ おまかせ	クイックストレッチ おまかせ	クイックストレッチ おまかせ
30		19:40~20:00 TRX	19:40~20:00 チャレンジボディ		19:20~19:40 ブランコボディシェイプ	
20	20:10~20:30 TRX	20:10~20:30 チャレンジボディ		20:10~20:30 TRX	19:50~20:10 チャレンジボディ	
30						
21						
30	21:15~21:35 チャレンジボディ		21:15~21:35 ブランコボディシェイプ			
22						
23						

『Queenaxプログラム』
各クラス定員12名
【当日予約制】
※2階トレーニングジムにて
ご本人様のみのお申し込みとなります。



7月・8月・9月営業カレンダー

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

■ エスポII 休館日
■ エスポI・II 休館日
■ エスポII 特別営業日

お盆期間中営業時間

8月11日・13日・14日・15日

エスポII 10:00 ~ 19:00営業

ナイトプラス会員様は
8月13日14日15日の期間は
終日ご利用が可能です。

エスポI
月～土祝 10:00～20:00
特別営業 10:00～19:00
休館日 毎週日曜日
7月30日
8月11日～15日
9月29日

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～

★スタンプ
3日連続
Wスタンプ
day
7/7(土)

★スタンプ
3日連続
Wスタンプ
day
8/8(木)

★スタンプ
3日連続
Wスタンプ
day
9/9(日)

スカッシュプログラム(2階Aコート)		
火	★13:30～13:50	おたためしスカッシュ/外音室
	★14:00～15:00	【カルチャー】スカッシュ筋絡/外音室
水	19:30～19:50	エンジンラリー/杉浦
	20:00～20:20	おたためしスカッシュ/杉浦
金	★13:00～14:00	【カルチャー】スカッシュ初心者/外音室
	★14:00～15:00	【カルチャー】スカッシュ中級/外音室

★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。

好評受付中!!
『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個々に合った
トレーニング方法をご提案

薄手の衣類や短パン・巻足リット・ウェアアップ・体脂肪測定などのご希望に、1コマ30分からお申込みいただけます!

30分 3,240円(税込) ※当日までの予約

専門トレーナーや手回しについての詳細は
3階トレーニングジムへお気軽にどうぞ!
フルレッスンはフロントまで!

パーソナルトレーナー紹介

(ジム)

TOMOMI

伊藤ひろみ

守屋美奈

田村浩人

高橋直樹

杉浦士郎

(プール)

後援ポイント!

田村浩人

林 大誠

高橋直樹

野木一穂

貴店の皆様にも是非ご利用ください!

～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な20分です!	FunFunブランコ (20分)	スーパーファンクショナル(ブランコ)を使用します。車いすの中にもおなじみ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!
チャレンジボディ	脂肪燃焼にも効果的な20分です!	ブランコボディシェイプ (20分)	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、ひきしめボディを目標とする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!