

〈2019年1～3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。

10	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	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
30	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 アクアシェイブ 今原	10:30～11:10 かんたん エアロ 田村夏佳	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 リトモス TOMOMI	10:20～11:00 アクアシイブ 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 アクアピクス 富永	10:20～11:05 かんたん ステップ 相馬	10:20～11:00 かんたん ステップ 相馬	10:20～11:00 かんたん ステップ 相馬	10:30～11:10 バランス ボール 伊藤	10:30～11:00 エクササイズ 市川和子	10:30～11:00 エクササイズ 市川和子	10:30～11:00 エクササイズ 市川和子	10:30～11:00 エクササイズ 市川和子	10:30～11:00 エクササイズ 市川和子	30	
11	伊藤	鈴木春菜																				11	
30	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		11:20～12:10 ZUMBA (ズンバ) ジェフィー	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	11:10～11:50 かんたん ステップ 青山	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	11:10～11:50 かんたん ステップ 青山	11:10～11:50 かんたん ステップ 青山	11:10～11:50 かんたん ステップ 青山	11:10～11:50 かんたん ステップ 青山	11:10～11:50 かんたん ステップ 青山	11:10～11:50 かんたん ステップ 青山	11:10～11:50 かんたん ステップ 青山	11:10～11:50 かんたん ステップ 青山	11:10～11:50 かんたん ステップ 青山	11:10～11:50 かんたん ステップ 青山	11:10～11:50 かんたん ステップ 青山	30	
12	12:00～12:40 ウェーブ からだケア 高柳			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	12:00～12:40 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	12:00～12:40 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	12:10～12:30 ゆったりストレッチ 杉浦	12:10～12:30 ゆったりストレッチ 杉浦	12:10～12:30 ゆったりストレッチ 杉浦	12:10～12:30 ゆったりストレッチ 杉浦	12:10～12:30 ゆったりストレッチ 杉浦	12:10～12:30 ゆったりストレッチ 杉浦	12:10～12:30 ゆったりストレッチ 杉浦	12:10～12:30 ゆったりストレッチ 杉浦	12:10～12:30 ゆったりストレッチ 杉浦	12:10～12:30 ゆったりストレッチ 杉浦	12:10～12:30 ゆったりストレッチ 杉浦	12:10～12:30 ゆったりストレッチ 杉浦	12:10～12:30 ゆったりストレッチ 杉浦	12
13	12:50～13:20 関節らくらく エクササイズ 高柳	12:45～13:45 コアビュティ ヨガ 石黒	13:35～13:55 かんたんウォーキング 萩原	13:25～14:10 オリジナル ステップ45 中川	13:20～13:50 かんたん ステップ 守屋	13:30～13:50 かんたん ステップ 守屋	13:30～13:50 かんたん ステップ 守屋	13:30～13:50 かんたん ステップ 守屋	13:30～13:50 かんたん ステップ 守屋	12:50～13:10 ゆったりストレッチ 守屋	12:50～13:10 ゆったりストレッチ 守屋	12:50～13:10 ゆったりストレッチ 守屋	12:50～13:10 ゆったりストレッチ 守屋	12:50～13:10 ゆったりストレッチ 守屋	12:50～13:10 ゆったりストレッチ 守屋	12:50～13:10 ゆったりストレッチ 守屋	12:50～13:10 ゆったりストレッチ 守屋	12:50～13:10 ゆったりストレッチ 守屋	12:50～13:10 ゆったりストレッチ 守屋	12:50～13:10 ゆったりストレッチ 守屋	12:50～13:10 ゆったりストレッチ 守屋	13	
30	13:30～14:10 かんたん 体操 青山			14:00～14:30 クロール 萩原	14:25～14:55 かんたん ステップ 守屋	14:25～14:55 かんたん ステップ 守屋	14:25～14:55 かんたん ステップ 守屋	14:25～14:55 かんたん ステップ 守屋	14:25～14:55 かんたん ステップ 守屋	13:10～13:30 ビギナースイム/高山	13:10～13:30 ビギナースイム/高山	13:10～13:30 ビギナースイム/高山	13:10～13:30 ビギナースイム/高山	13:10～13:30 ビギナースイム/高山	13:10～13:30 ビギナースイム/高山	13:10～13:30 ビギナースイム/高山	13:10～13:30 ビギナースイム/高山	13:10～13:30 ビギナースイム/高山	13:10～13:30 ビギナースイム/高山	13:10～13:30 ビギナースイム/高山	13:10～13:30 ビギナースイム/高山	30	
14	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	14:35～15:05 アクアシイブ 高柳	14:20～15:05 レギュラー エアロ45 高柳	14:30～15:00 ウェーブヨガ 中川	14:30～15:00 ウェーブヨガ 中川	14:30～15:00 ウェーブヨガ 中川	14:30～15:00 ウェーブヨガ 中川	14:30～15:00 ウェーブヨガ 中川	14:10～14:20 脳シキキ/林	14:10～14:20 脳シキキ/林	14:10～14:20 脳シキキ/林	14:10～14:20 脳シキキ/林	14:10～14:20 脳シキキ/林	14:10～14:20 脳シキキ/林	14:10～14:20 脳シキキ/林	14:10～14:20 脳シキキ/林	14:10～14:20 脳シキキ/林	14:10～14:20 脳シキキ/林	14:10～14:20 脳シキキ/林	14:10～14:20 脳シキキ/林	14	
30	15:15～16:15 操体ヨガ 雅スタッフ			15:20～16:20 カルチャー 初級健康 太極拳	15:15～15:25 脳シキキ/高柳	15:15～15:25 脳シキキ/高柳	15:15～15:25 脳シキキ/高柳	15:15～15:25 脳シキキ/高柳	15:15～15:25 脳シキキ/高柳	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	15:10～15:40 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	15:10～15:40 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	15:10～15:40 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	15:10～15:40 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	15:10～15:40 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	30	
16				16:25～17:25 カルチャー 応用武術 太極拳	16:25～17:25 カルチャー 応用武術 太極拳	16:25～17:25 カルチャー 応用武術 太極拳	16:25～17:25 カルチャー 応用武術 太極拳	16:25～17:25 カルチャー 応用武術 太極拳	16:25～17:25 カルチャー 応用武術 太極拳													16	
17																						17	
18	18:40～19:40 ピラティス 安間			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	19:00～19:40 オリジナル ステップ40 (初級) 小出	19:00～19:40 オリジナル ステップ40 (初級) 小出	19:00～19:40 オリジナル ステップ40 (初級) 小出	19:00～19:40 オリジナル ステップ40 (初級) 小出	18:50～19:40 オリジナル ステップ50 ジェフィー	19:20～19:40 腰らく運動 伊藤	19:20～19:40 腰らく運動 伊藤	19:20～19:40 腰らく運動 伊藤	19:20～19:40 腰らく運動 伊藤	19:20～19:40 腰らく運動 伊藤	19:20～19:40 腰らく運動 伊藤	19:20～19:40 腰らく運動 伊藤	19:20～19:40 腰らく運動 伊藤	19:20～19:40 腰らく運動 伊藤	19:20～19:40 腰らく運動 伊藤	19:20～19:40 腰らく運動 伊藤	18	
30				19:40～20:35 オリジナル エアロ45 澤村	19:50～20:35 オリジナル エアロ45 市川和子	20:00～20:30 アクアシイブ 今原	20:00～20:30 アクアシイブ 今原	20:00～20:30 アクアシイブ 今原	20:00～20:30 アクアシイブ 今原	19:50～20:40 オリジナル ステップ50 ジェフィー	19:50～20:30 脂肪燃焼 エアロ 伊藤	19:50～20:30 脂肪燃焼 エアロ 伊藤	19:50～20:30 脂肪燃焼 エアロ 伊藤	19:50～20:30 脂肪燃焼 エアロ 伊藤	19:50～20:30 脂肪燃焼 エアロ 伊藤	19:50～20:30 脂肪燃焼 エアロ 伊藤	19:50～20:30 脂肪燃焼 エアロ 伊藤	19:50～20:30 脂肪燃焼 エアロ 伊藤	19:50～20:30 脂肪燃焼 エアロ 伊藤	19:50～20:30 脂肪燃焼 エアロ 伊藤	19:50～20:30 脂肪燃焼 エアロ 伊藤	30	
19				20:50～21:20 腹しめ30 守屋	20:40～21:30 リズム HIPHOP HIRO	20:50～21:30 リズム HIPHOP HIRO	20:50～21:30 リズム HIPHOP HIRO	20:50～21:30 リズム HIPHOP HIRO	20:50～21:30 リズム HIPHOP HIRO	20:40～21:10 ポテンシャル 伊藤	20:40～21:10 ポテンシャル 伊藤	20:40～21:10 ポテンシャル 伊藤	20:40～21:10 ポテンシャル 伊藤	20:40～21:10 ポテンシャル 伊藤	20:40～21:10 ポテンシャル 伊藤	20:40～21:10 ポテンシャル 伊藤	20:40～21:10 ポテンシャル 伊藤	20:40～21:10 ポテンシャル 伊藤	20:40～21:10 ポテンシャル 伊藤	20:40～21:10 ポテンシャル 伊藤	20:40～21:10 ポテンシャル 伊藤	19	
20				21:30～22:00 ゆったりストレッチ 守屋	21:40～22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40～22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40～22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40～22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40～22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:10～22:00 はじめてよう HIPHOP Kasumi	21:10～22:00 はじめてよう HIPHOP Kasumi	21:10～22:00 はじめてよう HIPHOP Kasumi	21:10～22:00 はじめてよう HIPHOP Kasumi	21:10～22:00 はじめてよう HIPHOP Kasumi	21:10～22:00 はじめてよう HIPHOP Kasumi	21:10～22:00 はじめてよう HIPHOP Kasumi	21:10～22:00 はじめてよう HIPHOP Kasumi	21:10～22:00 はじめてよう HIPHOP Kasumi	21:10～22:00 はじめてよう HIPHOP Kasumi	21:10～22:00 はじめてよう HIPHOP Kasumi	21:10～22:00 はじめてよう HIPHOP Kasumi	20	
21																						21	
22																						22	
23																						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をご確認ください。

〈2019年1月～3月〉エスポⅡトレーニングジムタイムテーブル

※白字または赤字の部分は前月から変更のある部分です
 (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	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		
12	11:30~11:50 チャレンジサーキット					11:30~11:50 おまかせQueenax
13	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			14:10~14:30 FunFunブランコ			14:00~14:20 おまかせQueenax
15		14:30~14:50 チャレンジサーキット				
16	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 チェンジボディ	
17	18:10~18:30 ブランコボディシェイプ			18:25~18:45 TRX		
18	19:20~19:40 チェンジボディ					
19	20:10~20:30 TRX	20:10~20:30 チェンジボディ		20:10~20:30 チェンジボディ	20:10~20:30 チェンジボディ	
20			21:15~21:35 ブランコボディシェイプ			

『Queenaxプログラム』
 各クラス定員12名
 【当日予約制】
 ※この日のみの受付となります。

1月・2月・3月営業カレンダー

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

■ エスポⅡ 休館日
■ エスポⅠ 休館日
■ エスポⅠ・Ⅱ 特別営業日

年始営業時間
 1月4日(金) エスポⅠ・Ⅱ 10:00 ~ 17:00営業

エスポⅠ
 月~土 10:00~20:00
 特別営業 10:00~17:00
 休館日 1月28日~30日
 2月15日~17日
 3月29日~31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 10:00~17:00

アフタヌーン会員様
 ナイトプラス会員様
 ウィークエンド会員様は
 1月4日(金)は終日
 ご利用が可能です。

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	独身体ヨギ
	19:15~20:15	独身体ヨギ
	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。■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~

★7★
スタンプ
Wスタンプ
day
1/11(金)
500

★7★
スタンプ
Wスタンプ
day
2/2(土)
500

★7★
スタンプ
Wスタンプ
day
3/3(日)
500

パーソナルトレーナー紹介

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
火	★ 14:00~15:00	【カルチャー】スカッシュ初級/外谷愛
水	★ 13:00~14:00	【カルチャー】スカッシュ初級/外谷愛
水	★ 13:00~14:00	【カルチャー】スカッシュ初心者/外谷愛
金	★ 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。

〈ジム〉


 TOMOMI


 伊藤ひろみ


 守屋美保


 田村浩人


 高塚雄志


 杉浦美穂

〈プール〉

※要予約ポイント!


 田村浩人


 林 大斗


 高塚雄志


 青木一哉

ESPO 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

肩の改善や腰痛・身体リセット・シェイプアップ・体質改善などのお悩みを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!
 フォルレックスはフロントまで!

~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パンプ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活用法をします。楽しさ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		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活用法をします。パンプス感覚を味わいながら、ひきしめボディを目指して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エクステ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!

