

〈2020年4~6月〉
エスポII スタジオ・プール タイムテーブル

4/16(木)START
新型コロナ対策プログラム



…【初心者・初級クラス】
初めての方からお楽しみ
いただけるプログラムです。

…【初級～中級クラス】
レッスンに少し慣れてきた方に
おすすめのプログラムです。
基本動作から難易度アップ!

…【中上級～上級クラス】
難易度が高く、
チャレンジクラスです。
難易度・運動量共にアップ!!

★各レッスン換気をする為、15分以上の時間を空けて対応させていただいております。ご理解ご協力をお願い致します★

※赤字は前プログラムからの変更部分です。

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	
30	10:20~10:50 バランス ボール 伊藤ひろみ	10:20~10:50 ダンスエアロ aiko	10:20~11:00 アクアシープ 今原	10:20~11:00 様(なつ)メロ ダンスエアロ 田村夏佳	10:15~11:05 ヨーガ 飯島	10:20~11:00 アンチエイジング アクア 青木	10:30~11:00 かんたん 体操	10:20~11:00 リトモス TOMOMI	10:20~11:00 アクアシープ 亜希子	10:30~11:00 かんたん エアロ	10:20~11:00 アクアピクス 富永	10:20~11:00 リズムダンス エクササイズ 鈴木杏那	10:20~11:00 アクアピクス 森山	10:30~11:00 バランス ボール	10:30~11:00 背中すっきり棒& ゆったりストレッチ				10	
11	11:05~11:35 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	11:05~11:45 メガダンス aiko	11:15~11:45 オリジナル エアロ30 春菜	11:05~11:25 はじめて平泳ぎ	11:05~11:25 はじめて平泳ぎ	11:15~11:55 オリジナル エアロ40 守屋	11:15~11:45 からだにやさしい ストレッチ	11:05~11:25 はじめて平泳ぎ	11:15~12:05 筋調整ヨガ 中川	11:15~12:00 リトモス 村松茜	11:05~11:35 クロール 田村	11:15~11:55 ZUMBA (ズンバ) SAYU	11:05~11:25 呼吸付クロール/林	11:20~11:50 脂肪燃焼 エアロ	11:15~11:55 オリジナル エアロ40 市川和子				11	
12	11:55~12:25 レギュラー ステップ30 守屋		12:00~12:30 ひきしめ30 守屋	12:10~12:40 オリジナル ステップ30 (初級) 春菜	飯島	12:00~12:30 からだづくりと バランスボール		11:30~12:00 青泳ぎ 亜希子		12:20~13:00 初心者限定 ダンス エクササイズ FUJI	12:15~12:45 ウェーブ からだケア 高柳	12:30~13:20 コアビューティー ヨガ 石黒	11:45~12:15 リラクソグ 石黒	12:10~12:50 ピラティス ヨーガ 伊藤ひろみ		12:20~13:00 週替り ひきしめ40			12	
13	12:40~13:10 ゆったり ストレッチ 守屋	12:45~13:35 コアビューティー ヨガ 石黒	12:45~13:15 からだケア 守屋			12:40~13:10 バランス コーディネーション 今原	13:00~13:40 はじめての 太極拳 佐野	13:10~13:30 ビギナーズスイム(初級)	12:40~13:20 オリジナル ステップ40 市川明子		13:00~13:30 関節らくらく エクササイズ 高柳	13:00~13:30 パーソナル レッスン/林	13:10~13:50 オリジナル エアロ40 藤田	13:15~13:45 かんたん ステップ 高柳	13:15~15:00 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	
14	13:25~13:55 かんたん 体操 青山	13:30~14:00 かんたん ステップ ZUMBA (ズンバ) 守屋	13:30~14:00 かんたん ステップ ZUMBA (ズンバ) 守屋	13:30~14:00 かんたん エアロ	14:00~14:30 バタフライ 池田	13:30~14:00 かんたん エアロ	14:10~14:20 脳シグナル/林	14:15~14:45 バーベル ファイト	13:35~14:05 脂肪燃焼 キック&パンチ 守屋	13:35~14:05 こりほぐし ストレッチ 伊藤早紀	13:30~13:50 はじめてクロール	13:50~14:20 メガダンス aiko	13:35~13:55 はじめてクロール/林	13:15~13:45 かんたん ステップ 高柳	13:15~15:00 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	13:15~14:05 雅戸塚 操体ヨーガ 芥川			14	
15	14:10~14:50 オリジナル エアロ40 平井	14:20~14:50 かんたん ボール 青山	14:35~15:05 ミットアクア 中川葉月	14:20~14:50 かんたん エアロ 平井	14:35~15:05 アクアピクス 中川典子	14:00~14:30 バタフライ 池田	14:20~14:50 かんたん ステップ 高柳	14:15~14:45 アクアシープ 高柳	14:30~15:00 かんたん エアロ 伊藤早紀	14:35~15:05 アクアピクス 守屋	14:00~14:30 サークル スイム500 中川葉月	14:10~14:50 かんたん ステップ 市川和子	14:00~14:30 青泳ぎ 林 大斗	14:10~14:50 ウェーブ からだケア 高柳	14:30~15:00 かんたん ステップ 小出	14:30~15:00 かんたん ステップ 市川和子	15:05~15:35 週替り エクササイズ		15	
16	15:10~16:00 雅戸塚 操体ヨーガ 三倉		15:20~16:20 カルチャー 初級健康 太極拳	15:15~15:55 ウェーブ ストレッチ 中川典子	15:20~16:20 カルチャー 初級健康 太極拳	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	15:20~16:00 ピラティス ヨーガ 伊藤ひろみ	14:45~15:45 カルチャー 雅戸塚 操体ヨーガ 伊藤早紀	15:20~16:00 ピラティス ヨーガ 伊藤ひろみ	14:35~15:05 アクアピクス 守屋	14:35~15:05 はじめよう ステップ 市川和子	15:20~15:50 腰らく運動 伊藤ひろみ		15:15~15:45 ゆったり ストレッチ 市川和子	15:05~15:35 週替り エクササイズ			16	
17				16:25~17:25 カルチャー 応用武術 太極拳																17
18	19:10~20:00 ピラティス 安間	18:40~19:20 TaeBo® (BootCamp)	18:40~19:20 TaeBo® (BootCamp)	18:40~19:20 バランス コーディネーション 梅原	19:00~19:30 オリジナル エアロ40 小出	19:00~19:30 バランス ボール 伊藤ひろみ	19:00~19:30 オリジナル エアロ40 中川典子	19:20~19:50 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	19:00~19:40 オリジナル エアロ40 中川典子	19:20~19:50 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	18:40~19:20 オリジナル ステップ40 澤村	18:45~19:15 ヨーガ 市川和子	19:30~20:00 かんたん ステップ 市川和子	19:30~20:00 かんたん ステップ 市川和子	19:50~20:20 アクアピクス 亜希子				18	
19	19:35~20:15 オリジナル エアロ40 市川和子	20:10~20:40 かんたん エアロ 市川和子	20:00~21:00 マスターズ 【要登録】 高柳	19:35~20:25 ヴィンヤサ フローヨーガ 市川和子	20:00~20:30 平泳ぎ& バタフライ 林大斗	19:45~20:25 背骨 コンディショニング MIHO	19:45~20:25 はじめよう ダンス Miho	20:00~20:20 ウェーブ エクササイズ 高柳	20:15~20:45 泳力向上 スイム 林 大斗	20:15~20:45 背中すっきり棒& ゆったりストレッチ 伊藤ひろみ	19:35~20:05 リトモス 村松 茜	19:30~20:00 かんたん ステップ 市川和子	19:50~20:20 アクアピクス 亜希子	20:25~20:55 青泳ぎ 亜希子					19	
20	20:15~21:00 サルセッション 美樹	20:00~21:00 マスターズ 【要登録】 高柳	20:30~21:00 バーベル ファイト 高柳	20:00~20:30 平泳ぎ& バタフライ 林大斗	20:00~20:30 平泳ぎ& バタフライ 林大斗	20:40~21:00 腹しめ 高柳	20:25~20:55 クロール 池田	20:25~20:55 クロール 池田	20:15~20:45 泳力向上 スイム 林 大斗	20:15~20:45 背中すっきり棒& ゆったりストレッチ 伊藤ひろみ	20:20~20:50 バーベル ファイト 伊藤早紀	20:20~21:00 はじめて ジャズダンス 村松 茜	20:25~20:55 青泳ぎ 亜希子						20	
21																				21
22																				22
23																				23

※祝日や特別営業時、その他状況によりタイムテーブルに変更・中止となる場合がございます。別途、館内掲示・HPをご確認下さい。



〈2020年4月～6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・白文字の部分は
 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					11:40～12:00 おまかせQueenax						
12	4/16(木)～6/29(月)の期間 新型コロナ対策感染予防の為 クイックストレッチ Queenaxレッスン バースデー測定 を休止させていただきます ※Queenaxゾーンについてはいつでも 自由にご利用いただけます											
13							クイック おまかせ5					14:20 Queenax
30							13:30 チャレンジ					
14												
30							15:15 チャレンジ					
15												
30							クイック おまかせ5					
16												
17							クイック おまかせ5					
18												
30	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						
19			19:20～19:40 チェンジボディ	19:20～19:40 TRX								
20		20:10～20:30 チェンジボディ			20:10～20:30 ブランコボディ							
21	21:00～21:20 TRX											

『Queenaxプログラム』
 各クラス定員12名
 【当日予約制】
 ※3期トレーニングは、
 ご本人様の予約となります。

トレーニングジムにてスタンプ2倍！
 ～ご来店をお待ちしております～

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

■ エスポI 休館日
 ■ エスポII 特別営業日

ゴールデンウィーク期間中営業無期間
 4月29日・30日 5月1日・2日 エスポI 10:00～14:00営業 エスポII 休館日
 5月4日・5日・6日 エスポI 10:00～19:00営業 エスポII 休館日

エスポII 営業時間
 月～土 10:00～23:00
 日 10:00～22:00
 月 10:00～19:00
 水 10:00～21:00
 特別営業 10:00～14:30

ナイトクラブ会員は4月24日・25日・26日・4月27日・28日・29日・30日・5月1日・2日・3日・4日・5日・6日・7日・8日・9日・10日・11日・12日・13日・14日・15日・16日・17日・18日・19日・20日・21日・22日・23日・24日・25日・26日・27日・28日・29日・30日・31日
 ナイトクラブ会員は4月24日・25日・26日・4月27日・28日・29日・30日・5月1日・2日・3日・4日・5日・6日・7日・8日・9日・10日・11日・12日・13日・14日・15日・16日・17日・18日・19日・20日・21日・22日・23日・24日・25日・26日・27日・28日・29日・30日・31日
 ナイトクラブ会員は4月24日・25日・26日・4月27日・28日・29日・30日・5月1日・2日・3日・4日・5日・6日・7日・8日・9日・10日・11日・12日・13日・14日・15日・16日・17日・18日・19日・20日・21日・22日・23日・24日・25日・26日・27日・28日・29日・30日・31日

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	雅戸塚操 4～6月休講
水	19:15～20:15	雅戸塚操 4～6月休講
水	15:00～16:00	腰痛改善 4～6月休講
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。

《エスポマスターズ》

専用コース(7レーン)で充実練習しませんか？

練習日 月曜 20:00～21:00
 場所 エスポI プール
 参加対象 25M以上泳げる方
 目的 泳力向上
 方法 事前登録が必要(無料)

※練習参加の方は、事前に担当(林・中川)までご相談下さい。

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
水	★ 13:00～14:00	【カルチャー】スカッシュ初級/外谷愛
★	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
	19:20～19:40	おためしスカッシュ/萩原

パーソナルトレーナー紹介

〈ジム〉

TOMOMI 伊藤ひろみ 守屋美保
 田村浩人 高橋理恵

〈プール〉

高橋理恵 青木二枝

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

痛みのある関節・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 1,300円(税込) ※前日までの予約制

専門トレーナーや手動についてお悩み解決
 3期トレーニングプログラムも実施中！
 オールシーズン受付フロントまで！
 ※23日10時～14時限定受付となります。

～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～

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！	Fun Fun 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。楽しさの中にもお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す！
ワンポイント Queenax (20分)	お1人ずつ、目的にあわせて行うレッスンです。個々に合った動きの提案やフォームチェックを行います！	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！	チャレンジサーキット チェンジボディ	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！