

〈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 背中すっきり棒& ゆったりストレッチ
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	11:20~11:50 ウエストひきめ ウォーキング	11:05~11:25 はじめて平泳ぎ	11:15~11:55 からだにやさしい ストレッチ	11:05~11:25 はじめて水泳	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						11:15~11:55 オリジナル エアロ40 市川和子
12	11:55~12:25 レギュラー ステップ30 守屋		12:00~12:30 ひきめ30 守屋	12:10~12:40 オリジナル ステップ30 (初級) 春菜			12:00~12:30 からだづくりと バランスボール		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
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			13:00~13:40 はじめての 太極拳 佐野	13:10~13:30 ビギナースイム(初級)	13:00~13:30 関節らくらく エクササイズ 高柳	13:30~13:50 はじめてクロール	13:00~13:30 関節らくらく エクササイズ 高柳	13:30~13:50 はじめてクロール	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
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	13:30~14:00 ZUMBA (ズンバ) 守屋			13:30~14:00 かんたん エアロ	13:35~14:05 平泳ぎ 教原	13:35~14:05 こりほぐし ストレッチ	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							13:15~15:00 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
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	14:00~14:30 クロール 伊藤早紀	14:20~14:50 かんたん エアロ 平井	14:00~14:30 バタフライ 池田	14:10~14:20 脳シグナル/林	14:15~14:45 バーベル ファイ	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	14:00~14:30 サークル スイム500 中川葉月	14:35~15:05 アクアピクス 守屋	14:10~14:50 青泳ぎ 林 大斗	14:00~14:30 青泳ぎ 林 大斗						13:15~15:00 雅戸塚 操体ヨーガ 芥川
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			15:10~15:40 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	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	14:10~14:50 ウェーブ からだケア 高柳	14:35~15:05 アクアピクス 松居						14:30~15:00 かんたん ステップ 市川和子
17			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															15:05~15:35 週替り エクササイズ
18																			
19	19:10~20:00 ピラティス 安間			18:40~19:20 TaeBo® (BootCamp) 兵永	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	19:00~19:40 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	19:35~20:05 リトモス 村松 茜	19:30~20:00 かんたん ステップ 市川和子						
20	20:15~21:00 サルセッション 美樹	20:10~20:40 かんたん エアロ 市川和子		19:35~20:15 オリジナル ステップ40 平井	19:35~20:25 ヴィンヤサ フローヨーガ シルビア ボンフィン	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 伊藤ひろみ	20:15~20:45 泳力向上 スイム 林 大斗	20:20~20:50 バーベル ファイ	20:20~20:50 バーベル ファイ	19:50~20:20 アクアピクス 亜希子						20:25~20:55 青泳ぎ 亜希子
21				20:30~21:00 マスターズ 【要登録】 高柳			20:40~21:00 腹しめ 高柳												
22																			
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	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					11:40～12:00 おまかせQueenax						
12	<div style="background-color: green; color: white; padding: 20px; text-align: center;"> <h2>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</h2> <p>※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</p> </div>						14:20 Queenax					
13							クイック おまかせ					14:20 Queenax
30							13:30 チャレンジ					
14												
30							15:15 チャレンジ					
15												
30							15:15 チャレンジ					
16												
17							クイック おまかせ					
18												
30												
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			19:20～19:40 チェンジボディ	19:20～19:40 TRX								
20												
30		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											
30												
22												
23												

『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みの受け付けとなります。

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～

スタンプ
Wスタンプ
4/4(土)

スタンプ
Wスタンプ
5/5(火)

スタンプ
Wスタンプ
6/6(土)

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時間
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・6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・7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・8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・9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・10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・11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・12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

※5月8日(金)エスポIIはプール空調設備工事の為、臨時休館とさせていただきます。
※5月8日(金)エスポIは通常営業(10:00～23:00)しております。
※5月31日(月)エスポIは臨時休館の代替日として10:00～19:00で営業致します。

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

月	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
	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

〈ジム〉

パーソナルトレーナー紹介



TOMOMI



伊藤ひろみ



守屋美保



田村浩人



高橋理恵

〈プール〉

最新ワンポイント！

林 大希
最後の準備運動と正しい泳ぎ！



高橋理恵



青木二枝

『パーソナルトレーニング』実施中！

好評受付中！！

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

痛みの改善や軽減・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コマで30分からお手取り致します！

30分 1,300円(税込) ※前日までの予約制

専門トレーナーや予約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！
プールレッスンもフロントまで！
※23日(土)10時～12時より受付開始となっております。

～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！