6月エスポⅡ　スタジオ・プール　タイムテーブル(2017)

※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。

	月			火			水			木			金			土			日		
	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
10																					
30	10:35～10:55 腰らく運動 伊藤	10:20～11:00 かんたんダンスエアロ aiko	10:20～11:00 アクアダンス 川田	10:20～10:30 かんたんエアロ ジェフィー	10:15～11:15 ヨーガ 飯島	10:20～11:00 アクアシェイプ 青木	10:20～11:00 かんたんエアロ 青山	10:15～11:00 リトモス TOMOMI	10:20～11:00 アクアシェイプ 高井	10:20～11:10 オリジナルステップ50 中川	10:20～11:05 ラテンエアロ カチア	10:20～11:00 アクアダンス 富永	10:20～11:00 ZUMBA (ズンバ) SAYU	10:20～11:00 太極舞 林	10:20～11:00 アクアダンス 森山		10:30～11:10 バランスボール 伊藤	10:30～11:00 週替りエクササイズ	10:30～11:00 背中すっきり棒＆ゆったりストレッチ 市川和子		
11	11:05～11:45 脂肪燃焼エアロ 伊藤	11:10～11:55 メガダンス aiko		11:00～11:20 ウェーブからだケア ジェフィー	11:20～11:50 ウエストひきしめウォーキング 飯島	11:05～11:25 はじめて平泳ぎ 平泳ぎ 高山	11:10～11:50 かんたんステップ 青山	11:10～11:50 オリジナルエアロ40 守屋	11:05～11:25 はじめてクロール/背泳 11:30～12:00 バタフライ 谷高	11:20～12:05 ヨーガ 中川	11:15～12:00 ZUMBA (ズンバ) カチア	11:05～11:35 クロール 遠藤有沙 11:35～11:55 ビギナースイム	11:05～11:35 かんたんエアロ 林 11:45～12:15 リラックスヨーガ 石黒	11:05～11:25 呼吸付クロール/背泳 11:30～12:00 背泳ぎ 萩原		11:15～11:55 ダンスエアロ 村松 茜		11:10～12:00 オリジナルエアロ50 市川和子		
12	11:55～12:25 バランスボール 伊藤	12:10～12:30 はじめようステップ 高田	初めての方 大歓迎！	11:30～12:10 ZUMBA (ズンバ) ジェフィー	12:15～12:45 ひきしめ30 守屋		11:55～12:35 からだづくりとバランスボール 青山	12:00～12:40 レギュラーステップ40 守屋		12:15～12:45 ウェーブからだケア 高柳	12:15～13:05 初級 HIPHOP Kasumi	遠藤有沙	初心者限定 12:40～13:20 バランス コーディネーション 杉浦	12:20～13:20 コアビューティーヨガ 石黒		12:05～13:05 リトモス 村松 茜	12:10～12:55 ピラティスヨーガ 伊藤		12:20～13:00 週替りひきしめ40	12:10～13:00 初級 HIPHOP Kasumi
30	伊藤	高田		12:20～13:10 オリジナルエアロ50 ジェフィー	12:50～13:20 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	初心者限定	12:45～13:15 関節らくらくエクササイズ 高柳									13:10～15:00 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	12:50～13:20 背中すっきり棒＆ゆったりストレッチ 高田	12:40～13:40 コアビューティーヨガ 石黒	プール初めての方 水中での歩き方からご案内致します。	13:25～14:05 ZUMBA (ズンバ) 中川	13:30～14:00 かんたんステップ 守屋	13:30～13:50 呼吸付ロール/寺田	13:30～13:45 はじめての太極拳 青山	13:30～14:00 かんたんエアロ 守屋	13:35～13:55 ビギナースイム/高山 13:40～14:10 バタフライ 高山	13:30～14:20 オリジナルエアロ50 守屋	13:20～14:00 かんたんエアロ 平井	13:30～13:50 はじめてクロール 高山	13:30～14:10 かんたんエアロ 市川和子	13:30～14:20 おたのしみフラエディ 鈴木	13:35～13:55 はじめてクロール/林	13:15～14:05 オリジナルエアロ50 藤田	13:15～13:55 かんたんステップ 高柳		13:15～14:15 操体ヨーガ 雅スタッフ	
14	13:30～14:10 かんたんエアロ 青山	13:50～14:10 ゆったりストレッチ 平井	13:40～13:40 かんたんウォーキング 田村 13:45～14:15 平泳ぎ 田村			13:55～14:25 クロール 寺田	13:45～14:15 ステップアップ太極拳		14:15～14:45 アクアダンス 富永		14:05～14:25 背中すっきり棒 平井	14:00～14:30 サークルスイム500 高山				14:00～14:30 背泳ぎ 林 大斗					
30	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	14:20～14:50 アクアシェイプ 今原	14:15～15:00 レギュラーエアロ45 高柳		14:30～15:00 アクアダンス 守屋	佐野 14:25～14:55 バーベルファイト	14:20～15:00 かんたんステップ 林		14:30～15:00 ラウンドシェイプ 守屋	参加者募集中 14:45～15:45 カルチャー 操体ヨーガ	14:35～15:05 アクアシェイプ 高柳	14:20～15:00 レギュラーエアロ40 市川和子	14:30～15:00 はじめようステップ 伊藤	14:35～15:05 らくらくアクア 小杉	14:15～15:00 ウェーブからだケア 高柳	14:15～15:05 オリジナルステップ50 小出		14:30～15:10 かんたんステップ 市川和子	14:30～15:00 週替りエクササイズ
15				参加者募集中 15:20～16:20 カルチャー 初級健康太極拳	15:15～15:25 脳ゲキ/高柳 15:25～16:05 ウェーブからだケア 高柳			15:10～15:40 太極舞 林									15:15～16:00 じっくりストレッチ 小出		15:20～15:50 ゆったりストレッチ 市川和子	15:05～15:35 週替りスイム
30	15:15～16:15 操体ヨーガ 雅スタッフ																	呼吸を深めて心地よくストレッチ			
16				参加者募集中 16:25～17:25 カルチャー 応用武術 太極拳																	
30																					
17																					
18	インナーマッスル使います！ピラティス初めての方もお気軽にどうぞ！						18:25～19:10 ストレッチボール 福屋														
30		18:40～19:20 脂肪燃焼エアロ 高田		18:45～19:30 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		19:20～20:00 ZUMBA (ズンバ) 福屋	19:15～19:55 オリジナルステップ40 (初級) 小出		18:50～19:40 ZUMBA (ズンバ) ジェフィー	19:05～19:35 ウェーブからだケア 松野		18:45～19:35 オリジナルステップ50 澤村	18:50～19:35 ヨーガ 市川和子						
19	19:15～20:15 ピラティス 安間	19:30～20:30 初級 HIPHOP I ZUM I	20:00～20:50 チャレンジスイム 池田	19:45～20:35 ダンスエアロ カチア	19:40～20:40 コアビューティーヨガ 石黒	19:40～20:10 ウォーキング エクササイズ 田村	20:10～21:00 ZUMBA (ズンバ) 福屋	20:10～20:40 はじめようHIPHOP Yuko	20:15～20:45 アクアシェイプ 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 かんたんエアロ 高田	20:00～20:30 水中バランス 松野	19:45～20:35 ダンスエアロ 村松 茜	19:50～20:30 かんたんステップ 高柳	19:40～20:10 ウォーキング エクササイズ 中川菜月						
30		20:40～21:20 かんたんステップ 市川和子		20:50～21:30 バーベルファイト 杉浦	20:50～21:35 ZUMBA (ズンバ) カチア	20:15～20:45 平泳ぎ 田村	20:45～21:35 初級 HIPHOP Yuko			20:50～21:20 リラックスヨーガ 高田	20:40～21:40 初級 ジャズダンス Yukiko	20:30～21:00 背泳ぎ 松野	20:45～21:25 バーベルファイト 高柳	20:50～21:40 はじめてジャズダンス 村松 茜	20:15～20:45 クロール 中川菜月					
21	20:30～22:00 おまかせ週替りレッスン						21:10～21:50 バランスコーディネーション 杉浦														
30	担当・内容は隔週にて異なります	21:30～22:00 ヨーガ 市川和子		21:40～22:00 疲労回復ストレッチ 杉浦									21:35～22:15 ウェーブからだケア 高柳								
22																					
23																					

≪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。

NEWマシン導入！
トレーニングジムプログラムに注目下さい！

6月　エスポⅡトレーニングジムタイムテーブル(2017)

全てのクラスが初めての方からお楽しみいただけるプログラムです。

	月	火	水	木	金	土	日
	GYM	GYM	GYM	GYM	GYM	GYM	GYM
10		10:30～10:50 ビギナーTRX		10:30～10:50 ビギナーTRX		10:30～10:50 ビギナーTRX	
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	クイックストレッチ おまかせ5
30	11:30～11:50 ビギナーTRX				11:30～11:50 ビギナーTRX		11:30～11:50 ビギナーTRX
12			12:00～12:20 ビギナーTRX				
13	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	クイックストレッチ おまかせ5
30	13:30～13:50 ビギナーTRX			13:40～14:00 ビギナーTRX	13:30～13:50 ビギナーTRX		
14			14:10～14:30 ビギナーTRX				14:00～14:20 ビギナーTRX
30		14:30～14:50 ビギナーTRX					
15	15:15～15:35 ビギナーTRX			15:15～15:35 ビギナーTRX		15:20～15:40 ビギナーTRX	
16							
17	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	
18	18:10～18:30 ビギナーTRX	18:10～18:30 ビギナーTRX		18:10～18:30 ビギナーTRX	18:10～18:30 ビギナーTRX		
30							
19	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	19:30～19:50 ビギナーTRX		19:40～20:00 ビギナーTRX		19:20～19:40 ビギナーTRX		
20		20:10～20:30 ビギナーTRX					
30				20:40～21:00 ビギナーTRX			
21	21:10～21:30 ビギナーTRX		21:15～21:35 ビギナーTRX				
30							
22							
23							

『ビギナーTRX』
各時間定員12名
【当日予約制】
※3階トレーニングジムにて
ご本人様のみの受付となります。

2017.6.1 START！
espo★Training★GYM
「Queenax」導入

新たなトレーニングスタイルをご提案

6月よりビギナーTRXレッスンを実施
タイムスケジュールをご確認ください。

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Ⅰ　スタジオ		
月	13:30～15:00	【カルチャー】ジャスダンス
木	13:00～14:30	【カルチャー】ジャスダンス基礎
木	19:30～21:00	【カルチャー】ジャスダンス
月・金	11:00～12:00	【有料・回数券制】座後エクササイズ

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Ⅰ休館日　△ エスポⅡ　休館日

[営業時間]	平日	土曜	日曜	祝日
エスポⅠ	10:00～20:00	10:00～20:00	休館	10:00～20:00
エスポⅡ	10:00～23:00	10:00～22:00	10:00～19:00	10:00～21:00

7～9月期エスポカルチャー
早期割引スタート！
6/5(月)～6/30(金)