

7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。

日	月			火			水			木			金			土			日			
	スタジオ	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ	プール	
10	10:35~10:55 腰らく運動	10:20~11:00 かんたんダンスエアロ	10:20~11:00 アクアダンス 川田	10:20~10:50 かんたんエアロ	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	10:30~11:00 市川和子	10:30~11:00 オリジナルエアロ50 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	11:05~11:25 はじめて平泳ぎ	11:05~11:25 はじめてクロール/谷高	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/谷高	11:05~11:25 はじめてクロール/谷高	11:15~12:00 ZUMBA (ズンバ) カチア	11:05~11:35 クロール 遠藤有沙	11:05~11:35 クロール 遠藤有沙	11:10~11:40 ラテンエアロ SAYU	11:05~11:35 かんたんエアロ 林	11:05~11:25 呼吸付クロール/萩原	11:15~11:55 ダンスエアロ 村松 茜	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	11:55~12:25 バランスボール	12:10~12:30 はじめようステップ		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	12:15~12:45 ウェーブからだケア 高柳	12:15~13:05 初級HIPHOP Kasumi	12:45~13:15 関節らくらくエクササイズ	12:15~12:45 ウェーブからだケア 高柳	12:15~13:05 初級HIPHOP Kasumi	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 初級HIPHOP Kasumi	12:20~13:00 週替りひきしめ40	12:10~13:00 初級HIPHOP Kasumi			
13	12:50~13:20 背中すっきり棒&ゆったりストレッチ	12:40~13:40 コアビューティーヨガ 石黒	13:20~13:40 かんたんウォーキング 田村	12:50~13:20 ゆったりストレッチ	13:15~13:45 はじめての太極拳	13:30~14:00 かんたんエアロ 守屋	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	13:30~14:00 かんたんエアロ 守屋	13:15~13:35 ピクナースイム/高山	13:30~14:00 かんたんエアロ 平井	13:30~14:10 オリジナルエアロ50 守屋	13:30~14:10 かんたんステップ 市川和子	13:30~14:20 おたのしみフラエディ鈴木	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	13:10~15:00 おまかせ週替りレッスン	13:15~14:15 操体ヨーガ 雅スタッフ	13:10~15:00 おまかせ週替りレッスン	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	13:45~14:15 バタフライ 田村	13:30~14:00 かんたんステップ	13:55~14:25 背泳ぎ 寺田	14:10~14:20 脳シゲキ/林	13:55~14:25 背泳ぎ 寺田	14:10~14:20 脳シゲキ/林	14:05~14:25 背中すっきり棒	14:10~14:20 脳シゲキ/林	14:05~14:25 背中すっきり棒	14:10~14:20 脳シゲキ/林	14:05~14:25 背中すっきり棒	14:10~14:20 脳シゲキ/林	14:05~14:25 背中すっきり棒	14:10~14:20 脳シゲキ/林	14:05~14:25 背中すっきり棒	14:10~14:20 脳シゲキ/林	14:05~14:25 背中すっきり棒	14:10~14:20 脳シゲキ/林	14:05~14:25 背中すっきり棒	14:10~14:20 脳シゲキ/林
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 アクアシェイプ 今原	14:15~15:00 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 アクアダンス 守屋	14:25~14:55 パーベルファイト	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	14:45~15:45 カルチャー操体ヨーガ	14:30~15:00 ラウンドシェイプ	14:45~15:45 カルチャー操体ヨーガ	14:30~15:00 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	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	14:30~15:00 週替りエクササイズ	14:30~15:00 週替りエクササイズ	
16	15:15~16:15 操体ヨーガ 雅スタッフ			15:15~15:25 脳シゲキ/高柳	15:20~16:05 ウェーブからだケア 高柳		15:10~15:40 太極舞 林	15:10~16:10 ピラティス ヨーガ 伊藤										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		
17				16:25~17:25 カルチャー応用武術 太極拳																		
18	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		18:25~19:10 ストレッチボール 福屋		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 ZUMI	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 ヨーガ 石黒	20:15~20:45 平泳ぎ 田村	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	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	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 中川葉月	19:40~20:10 ウォーキングエクササイズ 中川葉月	20:15~20:45 クロール 中川葉月							
20	20:30~22:00 おまかせ週替りレッスン	20:40~21:20 かんたんステップ 市川和子		20:50~21:30 パーベルファイト 杉浦	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	20:10~21:00 オリジナルステップ50 平井	20:10~20:40 はじめようHIPHOP Yuko	20:45~21:35 初級HIPHOP Yuko	20:50~21:20 リラククス ヨーガ 高田	20:40~21:40 初級ジャズダンス Yukiko	20:45~21:25 パーベルファイト 高柳	20:50~21:40 はじめてジャズダンス 村松 茜									
21		21:30~22:00 ヨーガ 市川和子		21:40~22:00 疲労回復ストレッチ																		
22																						
23																						

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！

水中ウォーキングで効果的に  
脂肪を燃やしましょう！

呼吸を深めて  
心地よく  
ストレッチ

《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。



2017.6より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！



7月 エスポIIトレーニングジムタイムテーブル(2017)

月	火	水	木	金	土	日
GYM	GYM	GYM	GYM	GYM	GYM	GYM
10	10:30~10:50 ピギナーTRX		10:30~10:50 FunFunブランコ		10:30~10:50 ピギナー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
30	11:30~11:50 FunFunブランコ			11:30~11:50 FunFunブランコ		11:30~11:50 おまかせQueenax
12		12:00~12:20 ピギナー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
30	13:30~13:50 ピギナーTRX		13:40~14:00 FunFunブランコ	13:30~13:50 ピギナーTRX		
14						14:00~14:20 おまかせQueenax
30	14:30~14:50 FunFunブランコ	14:10~14:30 FunFunブランコ				
15	15:15~15:35 FunFunブランコ			15:15~15:35 ピギナーTRX	15:20~15:40 ブランコボディシェイプ	
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 ブランコボディシェイプ	18:10~18:30 ブランコボディシェイプ	18:10~18:30 TRXプラス		
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 ピギナーTRX		19:40~20:00 ピギナーTRX	19:20~19:40 ブランコボディシェイプ		
20		20:10~20:30 TRXプラス				
30	20:40~21:00 ブランコボディシェイプ		20:40~21:00 ピギナーTRX			
21	21:10~21:30 TRXプラス		21:15~21:35 ブランコボディシェイプ			
30						
22						
23						

**『Queenaxプログラム』**  
各クラス定員12名  
【当日予約制】  
※3階トレーニングジムにて  
ご本人様のみのお受けとなります。



**2017.6.1~**  
**espo★Training★GYM**  
**「Queenax」**  
**program start!**

グループエクササイズ  
ファンクショナルトレーニング  
サーキットトレーニング

7月より、さらにレッスンバリエーションアップ↑  
『ブランコエクササイズ』&『TRXプラス』  
など様々なトレーニングをお楽しみ下さい!

↓  
**新たなトレーニング**  
**スタイルをご提案**

**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	19:30~19:50	エンジョイラリー/杉浦
	20:00~20:20	おためしスカッシュ/杉浦
金	★13:00~14:00	【カルチャー】スカッシュ初心者/外谷愛
	★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、別途お申込が必要となります。

~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~

<b>ピギナーTRX</b> (20分)	TRXサスペンショントレーニングが初めての方から基本をマスターしたい方におススメです！	<b>FunFunブランコ</b> (20分)	スーパーファンクショナル(ブランコ)を使用します。楽しさの中にもひきしめ効果のある体幹トレーニングとストレッチを織り交ぜたクラス！
<b>TRXプラス</b> (20分)	ピギナーTRXからさらにステップアップをした様々なTRX使用方法をご案内！	<b>ブランコボディシェイプ</b> (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指す体幹トレーニングを行います！
		<b>おまかせQueenax</b> (20分)	インストラクターおまかせのTRXやブランコを使ったトレーニングです！初めての方でも参加可能なレッスンです！

7月

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

○ 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

『エスポジムチャレンジ』ご存知ですか！?

スタンプ集めてプレゼントGet!!  
まずはエスポトレーニングジムにお越しください!

**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。