

8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			
	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	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	
30	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	10:20~10:30 かんたん エアロ	10:15~11:15 ヨーガ 飯島	10:20~11:00 アクアシェイブ 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 週替り エクササイズ	
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	11:05~11:25 はじめて平泳ぎ	11:05~11:25 はじめて平泳ぎ	11:05~11:25 はじめて平泳ぎ	11:05~11:25 はじめて平泳ぎ	11:05~11:25 はじめて平泳ぎ	11:05~11:25 はじめて平泳ぎ	11:05~11:25 はじめて平泳ぎ	11:05~11:35 クロール ラテンエアロ 高井	11:05~11:35 クロール ラテンエアロ 高井	11:05~11:35 クロール ラテンエアロ 高井	11:05~11:35 クロール ラテンエアロ 高井	11:05~11:35 クロール ラテンエアロ 高井	11:05~11:35 クロール ラテンエアロ 高井	11:05~11:35 クロール ラテンエアロ 高井	11:05~11:35 クロール ラテンエアロ 高井
30	11:55~12:25 バランス ボール			11:30~12:10 ZUMBA (ズンバ) ジェフィー	11:30~12:10 平泳ぎ 高山	11:30~12:10 平泳ぎ 高山	11:30~12:10 平泳ぎ 高山	11:30~12:10 平泳ぎ 高山	11:30~12:10 平泳ぎ 高山	11:30~12:10 平泳ぎ 高山	11:30~12:10 平泳ぎ 高山	11:30~12:10 平泳ぎ 高山	11:30~12:10 平泳ぎ 高山	11:30~12:10 平泳ぎ 高山	11:30~12:10 平泳ぎ 高山	11:30~12:10 平泳ぎ 高山	11:30~12:10 平泳ぎ 高山	11:30~12:10 平泳ぎ 高山	11:30~12:10 平泳ぎ 高山
12				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	12:15~12:45 ひきしめ30 守屋	12:15~12:45 ひきしめ30 守屋	12:15~12:45 ひきしめ30 守屋	12:15~12:45 ひきしめ30 守屋	12:15~12:45 ひきしめ30 守屋	12:15~12:45 ひきしめ30 守屋	12:15~12:45 ひきしめ30 守屋	12:15~12:45 ひきしめ30 守屋	12:15~12:45 ひきしめ30 守屋	12:15~12:45 ひきしめ30 守屋	12:15~12:45 ひきしめ30 守屋	12:15~12:45 ひきしめ30 守屋	12:15~12:45 ひきしめ30 守屋	12:15~12:45 ひきしめ30 守屋
30	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 ヨガ 石黒	13:20~13:40 かんたんウォーキング 田村	13:25~14:10 オリジナル ステップ45 中川	13:30~14:00 かんたん ステップ 守屋	13:30~14:00 かんたん ステップ 守屋	13:30~14:00 かんたん ステップ 守屋	13:30~14:00 かんたん ステップ 守屋	13:30~14:00 かんたん ステップ 守屋	13:30~14:00 かんたん ステップ 守屋	13:30~14:00 かんたん ステップ 守屋	13:30~14:00 かんたん ステップ 守屋	13:30~14:00 かんたん ステップ 守屋	13:30~14:00 かんたん ステップ 守屋	13:30~14:00 かんたん ステップ 守屋	13:30~14:00 かんたん ステップ 守屋	13:30~14:00 かんたん ステップ 守屋	13:30~14:00 かんたん ステップ 守屋	13:30~14:00 かんたん ステップ 守屋
13				13:55~14:25 背泳ぎ 寺田	13:55~14:25 背泳ぎ 寺田	13:55~14:25 背泳ぎ 寺田	13:55~14:25 背泳ぎ 寺田	13:55~14:25 背泳ぎ 寺田	13:55~14:25 背泳ぎ 寺田	13:55~14:25 背泳ぎ 寺田	13:55~14:25 背泳ぎ 寺田	13:55~14:25 背泳ぎ 寺田	13:55~14:25 背泳ぎ 寺田	13:55~14:25 背泳ぎ 寺田	13:55~14:25 背泳ぎ 寺田	13:55~14:25 背泳ぎ 寺田	13:55~14:25 背泳ぎ 寺田	13:55~14:25 背泳ぎ 寺田	13:55~14:25 背泳ぎ 寺田
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 バランス ボール	14:20~14:50 アクアシェイブ 今原	14:20~15:05 レギュラー エアロ45 高柳	14:20~15:05 ウェーブヨガ 中川	14:20~15:05 アクアダンス 守屋	14:20~15:05 アクアダンス 守屋	14:20~15:05 アクアダンス 守屋	14:20~15:05 アクアダンス 守屋	14:20~15:05 アクアダンス 守屋	14:20~15:05 アクアダンス 守屋	14:20~15:05 アクアダンス 守屋	14:20~15:05 アクアダンス 守屋	14:20~15:05 アクアダンス 守屋	14:20~15:05 アクアダンス 守屋	14:20~15:05 アクアダンス 守屋	14:20~15:05 アクアダンス 守屋	14:20~15:05 アクアダンス 守屋	14:20~15:05 アクアダンス 守屋
15				15:15~15:25 脳シグネキ/高柳	15:15~15:25 脳シグネキ/高柳	15:15~15:25 脳シグネキ/高柳	15:15~15:25 脳シグネキ/高柳	15:15~15:25 脳シグネキ/高柳	15:15~15:25 脳シグネキ/高柳	15:15~15:25 脳シグネキ/高柳	15:15~15:25 脳シグネキ/高柳	15:15~15:25 脳シグネキ/高柳	15:15~15:25 脳シグネキ/高柳	15:15~15:25 脳シグネキ/高柳	15:15~15:25 脳シグネキ/高柳	15:15~15:25 脳シグネキ/高柳	15:15~15:25 脳シグネキ/高柳	15:15~15:25 脳シグネキ/高柳	15:15~15:25 脳シグネキ/高柳
30	15:15~16:15 操体ヨーガ 雅スタッフ			15:20~16:20 カルチャー 初級健康 太極拳	15:20~16:05 ウェーブ からだケア 高柳	15:20~16:05 ウェーブ からだケア 高柳	15:20~16:05 ウェーブ からだケア 高柳	15:20~16:05 ウェーブ からだケア 高柳	15:20~16:05 ウェーブ からだケア 高柳	15:20~16:05 ウェーブ からだケア 高柳	15:20~16:05 ウェーブ からだケア 高柳	15:20~16:05 ウェーブ からだケア 高柳	15:20~16:05 ウェーブ からだケア 高柳	15:20~16:05 ウェーブ からだケア 高柳	15:20~16:05 ウェーブ からだケア 高柳	15:20~16:05 ウェーブ からだケア 高柳	15:20~16:05 ウェーブ からだケア 高柳	15:20~16:05 ウェーブ からだケア 高柳	15:20~16:05 ウェーブ からだケア 高柳
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	16:25~17:25 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	16:25~17:25 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
17																			
18	～レッスンの入場時間にご協力をお願いします～																		
30	18:50~19:40 HIPHOP IZUMI	18:50~19:40 かんたん エアロ 市川和子	18:45~19:30 オリジナル ステップ45 カチア	18:45~19:30 オリジナル ステップ45 カチア	18:45~19:30 オリジナル ステップ45 カチア	18:45~19:30 オリジナル ステップ45 カチア	18:45~19:30 オリジナル ステップ45 カチア	18:45~19:30 オリジナル ステップ45 カチア	18:45~19:30 オリジナル ステップ45 カチア	18:45~19:30 オリジナル ステップ45 カチア	18:45~19:30 オリジナル ステップ45 カチア	18:45~19:30 オリジナル ステップ45 カチア	18:45~19:30 オリジナル ステップ45 カチア	18:45~19:30 オリジナル ステップ45 カチア	18:45~19:30 オリジナル ステップ45 カチア	18:45~19:30 オリジナル ステップ45 カチア	18:45~19:30 オリジナル ステップ45 カチア	18:45~19:30 オリジナル ステップ45 カチア	18:45~19:30 オリジナル ステップ45 カチア
19	19:15~20:15 ピラティス 安間	19:50~20:30 かんたん エアロ 市川和子	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 ヨガ 石黒	20:00~20:30 アクアシェイブ 松居	20:10~21:00 オリジナル ステップ50 平井	20:10~21:00 オリジナル ステップ50 平井	20:10~21:00 オリジナル ステップ50 平井	20:10~21:00 オリジナル ステップ50 平井	20:10~21:00 オリジナル ステップ50 平井	20:10~21:00 オリジナル ステップ50 平井	20:10~21:00 オリジナル ステップ50 平井	20:10~21:00 オリジナル ステップ50 平井	20:10~21:00 オリジナル ステップ50 平井	20:10~21:00 オリジナル ステップ50 平井	20:10~21:00 オリジナル ステップ50 平井	20:10~21:00 オリジナル ステップ50 平井	20:10~21:00 オリジナル ステップ50 平井
20	20:30~22:00 おまかせ 週替り レッスン	20:40~21:20 かんたん エアロ ステップ 高田	21:30~22:00 背中すっきり棒& ゆったりストレッチ	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	20:35~21:05 平泳ぎ 松居	21:10~21:50 バランス コーディネーション 杉浦	21:10~21:50 バランス コーディネーション 杉浦	21:10~21:50 バランス コーディネーション 杉浦	21:10~21:50 バランス コーディネーション 杉浦	21:10~21:50 バランス コーディネーション 杉浦	21:10~21:50 バランス コーディネーション 杉浦	21:10~21:50 バランス コーディネーション 杉浦	21:10~21:50 バランス コーディネーション 杉浦	21:10~21:50 バランス コーディネーション 杉浦	21:10~21:50 バランス コーディネーション 杉浦	21:10~21:50 バランス コーディネーション 杉浦	21:10~21:50 バランス コーディネーション 杉浦	21:10~21:50 バランス コーディネーション 杉浦
21				21:40~22:00 疲労回復ストレッチ	21:40~22:00 疲労回復ストレッチ	21:40~22:00 疲労回復ストレッチ	21:40~22:00 疲労回復ストレッチ	21:40~22:00 疲労回復ストレッチ	21:40~22:00 疲労回復ストレッチ	21:40~22:00 疲労回復ストレッチ	21:40~22:00 疲労回復ストレッチ	21:40~22:00 疲労回復ストレッチ	21:40~22:00 疲労回復ストレッチ	21:40~22:00 疲労回復ストレッチ	21:40~22:00 疲労回復ストレッチ	21:40~22:00 疲労回復ストレッチ	21:40~22:00 疲労回復ストレッチ	21:40~22:00 疲労回復ストレッチ	21:40~22:00 疲労回復ストレッチ
22																			
23																			

NEW

初心者限定

筋肉の特性を生かし
全身筋力を
調整するヨガです

初心者限定

参加者募集中

水中ウォーキングで効果的に
脂肪を燃やしましょう!

2017.6よりNEWマシン導入!
トレーニングプログラムに注目下さい!

《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。

《夕方18:00以降のスタジオ入場時間について》
2017年8月より、スタジオレッスンの入場時間を
レッスン開始30分前～とさせていただきます。
皆様のご理解とご協力をお願い致します。

8/1(火)~9/30(土)個人会員様紹介キャンペーン実施
※1人紹介につき、通常3,000円の紹介料が5,000円!是非この機会にお知り合いの方をお誘い下さい!



8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
10	GYM 10:30~10:50 FunFunプランコ	GYM	GYM	GYM	GYM 10:30~10:50 フランクボディシェイプ	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			11:30~11:50 FunFunプランコ		11:30~11:50 おまかせQueenax
12		12:00~12:20 チャレンジサーキット				
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 FunFunプランコ			13:40~14:00 FunFunプランコ	13:30~13:50 チャレンジサーキット	
14		14:10~14:30 チャレンジサーキット				14:00~14:20 おまかせQueenax
30	14:30~14:50 FunFunプランコ					
15	15:15~15:35 チャレンジサーキット			15:15~15:30 FunFunプランコ	15:20~15:40 チェンジボディ	
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 フランクボディシェイプ		18:10~18:30 TRXプラス	18:10~18:30 チェンジボディ	
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 フランクボディシェイプ	19:40~20:00 チェンジボディ	19:40~20:00 フランクボディシェイプ	19:20~19:40 TRXプラス	19:50~20:10 フランクボディシェイプ	
20		20:10~20:30 TRXプラス				
30						
21	20:40~21:00 チェンジボディ			20:40~21:00 ビギナーTRX		
30						
22		21:10~21:30 TRXプラス	21:15~21:35 チェンジボディ			
23						

『Queenaxプログラム』
各クラス定員12名
【当日予約制】
※トレーニングジムにて
ご本人様への受付となります。



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

グループエクササイズ
フランクボディシェイプ
サーキットトレーニング

8月より、サーキットトレーニングスタート！
引き続き『フランクボディシェイプ』&『TRXプラス』
様々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、別途お申込みが必要となります。

~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~

ビギナーTRX (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！	FunFunプランコ (20分)	スーパーファンクショナルプランコを使用します。楽しみの中にも引き締め効果のある体幹トレーニングとストレッチを盛り合わせたクラス！
TRXプラス (20分)	ビギナーTRXからさらにステップアップをした様々なTRX使用方法ご案内！	フランクボディシェイプ (20分)	スーパーファンクショナルプランコを使用します。パルス感覚を追いながら、引き締め効果を狙ったサーキット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験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。適量(大量)のエネルギーを消費することでパルスが全身を駆け巡ります。運動量にも効果的20分です！

8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 ■ エスポII 特別営業

【10:00~19:00】

【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。