

(2018年7月～9月) エスポIIトレーニングジムタイムテーブル

(どのクラスも初めて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					11:30～11:50 おまかせQueenax
12						
13	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	13:25～13:45 FunFunブランコ			13:40～14:00 チャレンジサーキット	13:35～13:55 チャレンジサーキット	
14						14:00～14:20 おまかせQueenax
30	14:30～14:50 チャレンジサーキット					
15						
30	15:15～15:35 チャレンジサーキット		15:15～15:35 FunFunブランコ		15:20～15:40 チャレンジボディ	
16						
17	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
18						
30	18:10～18:30 フランクボディシェイプ			18:25～18:45 チャレンジボディ		
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 フランクボディシェイプ	
20		19:40～20:00 TRX	19:40～20:00 チャレンジボディ		19:50～20:10 チャレンジボディ	
30	20:10～20:30 TRX	20:10～20:30 チャレンジボディ		20:10～20:30 TRX		
21						
30	21:15～21:35 チャレンジボディ		21:15～21:35 フランクボディシェイプ			
22						
23						

『Queenaxプログラム』
各クラス定員12名
【当日予約制】
※2階トレーニングジムにて
ご本人様のみのお申し込みとなります。



7月・8月・9月営業カレンダー

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

■ エスポII 休館日
■ エスポI・II 休館日
■ エスポII 特別営業日

お盆期間中営業時間

8月11日・13日・14日・15日

エスポII 10:00 ~ 19:00営業

ナイトプラス会員様は
8月13日14日15日の期間は
終日ご利用が可能です。

エスポI
月～土祝 10:00～20:00
特別営業 10:00～19:00
休館日 毎週日曜日
7月30日
8月11日～15日
9月29日

エスポII
月～金 10:00～23:00
土 10:00～22:00
日 10:00～19:00
祝 10:00～21:00
特別営業 10:00～19:00

エスポI スタジオ		
月	13:30～15:00	【カルチャー】ジャズダンス
火	10:30～11:30	【カルチャー】 ※非会員様限定 エスポ健康サポートプログラム
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。

トレーニングジムにてスタンプ2倍!
～ご来館をお待ちしております～

★スタンプ
3日連続
Wスタンプ
day
7/7(土)

★スタンプ
3日連続
Wスタンプ
day
8/8(木)

★スタンプ
3日連続
Wスタンプ
day
9/9(日)

スカッシュプログラム(2階Aコート)		
火	13:30～13:50	おたためしスカッシュ/外音室
	★14:00～15:00	【カルチャー】スカッシュ筋絡/外音室
水	19:30～19:50	エンジンラリー/杉浦
	20:00～20:20	おたためしスカッシュ/杉浦
金	★13:00～14:00	【カルチャー】スカッシュ初心者/外音室
	★14:00～15:00	【カルチャー】スカッシュ中級/外音室

★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。

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

薄手の衣類や短パン・巻足リセット・ウェアアップ・体脂肪測定などのご紹介に、1コマ30分からお申込みいただけます!

30分 3,240円(税込) ※当日までの予約

専門トレーナーや手回しについての詳細は
3階トレーニングジムへお気軽にどうぞ!
フルレッスンはフロントまで!

パーソナルトレーナー紹介

(ジム)

TOMOMI

伊藤ひろみ

守藤美奈

田村浩人

高橋直樹

杉浦士郎

(プール)

後援ポイント!

田村浩人

林 大誠

高橋直樹

野木一穂

貴店の皆様のご来店お待ちしております!!

～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～

チャレンジサーキット	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!	FunFun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。楽しさの中にもひ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!
チャレンジボディ	脂肪燃焼にも効果的な20分です!	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(ブランコ)を使用します。バランス感覚を養いながら、ひき締めポイントを的確に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!	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!