

10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								
	ASTAGIO	BSTAGIO	プール	ASTAGIO	BSTAGIO	プール	ASTAGIO	BSTAGIO	プール	ASTAGIO	BSTAGIO	プール	ASTAGIO	BSTAGIO	プール	ASTAGIO	BSTAGIO	プール						
10																								
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	10:20~10:50 かんたん エアロ	10:15~11:15 ヨーガ 飯島	10:20~11:00 アクアシエイブ 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 アクアシエイブ 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 背中すっきり棒&ゆったりストレッチ	10:30~11:00 背中すっきり棒&ゆったりストレッチ			
11	伊藤	aiko		11:00~11:20 ユーブからだケア	11:05~11:25 はじめて平泳ぎ	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50 守屋	11:10~11:50 オリジナル エアロ50 守屋	11:05~11:25 はじめてワカレ/谷高	11:05~11:25 はじめてワカレ/谷高	11:10~12:00 ZUMBA (ズンバ) カチア	11:10~11:35 クロール 萩原	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 呼吸付ワカレ/萩原						11:10~12:00 オリジナル エアロ50 市川和子	11:10~12:00 オリジナル エアロ50 市川和子		
30	11:05~11:45 脂肪燃焼 エアロ 伊藤	11:10~11:55 メガダンス aiko		11:20~11:50 ウェストひきしめ ウォーキング	11:30~12:00 平泳ぎ 高山				11:30~12:00 パタフライ 谷高	11:40~12:00 ビギナースイム	11:40~12:00 ビギナースイム	11:40~12:00 ビギナースイム	11:45~12:15 リラクソガ 石黒	11:45~12:15 リラクソガ 石黒	11:15~12:00 パワーヨガ 藤田	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	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																							
30	伊藤			12:20~13:10 オリジナル エアロ50 ジェフィ	12:15~12:45 ひきしめ30 守屋				12:10~12:40 レギュラー ステップ40 守屋	12:15~13:05 初級 HIPHOP Kasumi	12:15~13:05 初級 HIPHOP Kasumi	12:45~13:15 調節らくらく エクササイズ	12:50~13:30 パランス コーディネーション 杉浦	12:20~13:20 コアビューティ ヨガ 石黒	12:10~13:00 オリジナル エアロ50 藤田	12:10~12:55 ピラティス ヨーガ 伊藤					12:10~13:00 初級 HIPHOP Kasumi	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 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	13:30~13:50 呼吸付ワカレ/守屋	13:15~13:45 はじめての 太極拳	13:45~14:15 ステップアップ 太極拳	13:30~14:00 かんたん エアロ 守屋	13:40~14:10 平泳ぎ 高山	13:30~14:20 オリジナル エアロ50 守屋	13:30~13:50 はじめてワカレ/高山	13:40~14:20 かんたん ステップ 市川和子	13:35~14:25 初級 ジャズダンス AKIKA	13:35~14:25 初級 ジャズダンス AKIKA	13:15~14:00 メガダンス 鈴木春菜	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 操体ヨガ 雅スタッフ	13:15~14:15 操体ヨガ 雅スタッフ	
30	高田																							
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 青泳ぎ 田村																					
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	14:20~14:50 アクアシエイブ 今原	14:20~15:05 オリジナル エアロ50 高柳	14:20~15:05 ウェブヨガ 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 ユーブ	14:05~14:25 背中すっきり棒	14:30~14:55 アクアダンス 富永	14:30~15:00 ラウンド ユーブ	14:05~14:25 サークル スイム500 高山	14:30~15:05 はじめてワカレ/高山	14:30~15:10 レギュラー エアロ40 市川和子	14:35~15:05 はじめよう ステップ	14:10~15:00 ウェブ からだケア 高柳	14:10~15:00 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 背中すっきり棒&ゆったりストレッチ	14:30~15:00 背中すっきり棒&ゆったりストレッチ
15																								
30	15:15~16:15 操体ヨガ 雅スタッフ			15:15~15:25 脳シグキ/高柳	15:20~16:05 カルチャー 初級健康 太極拳				15:10~15:40 太極舞 林	15:10~16:00 ピラティス ヨーガ 伊藤														
16																								
30																								
17																								
18							~レッスン時間の入場時間にご協力をお願いします~																	
30	18:50~19:40 リズム HIPHOP IZUMI	19:15~20:15 ピラティス 安間		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	19:15~19:55 オリジナル ステップ40 (初級) 小出	19:20~20:00 ZUMBA (ズンバ) 福屋	19:55~20:45 オリジナル ステップ50 ジェフィ	19:55~20:45 オリジナル ステップ50 ジェフィ	19:20~19:40 足つぼストレッチ 高田	19:50~20:30 かんたん エアロ 高田	20:00~20:30 ウォーキング エクササイズ 林大斗	19:50~20:40 ダンスエアロ 村松 茜	19:55~20:35 かんたん ステップ 市川和子	19:40~20:10 ウォーキング エクササイズ 中川葉月	20:15~20:45 青泳ぎ 中川葉月							
19																								
30																								
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 高田	20:00~20:50 チャレンジ スイム 池田	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	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	20:15~20:45 アクアシエイブ 今原	21:05~21:35 リラクソ ヨーガ 高田	21:10~22:00 はじめて ジャズダンス 村松茜	20:30~21:00 クロール 林大斗	20:50~21:30 パーベル ファイト 高柳	20:50~21:50 リトモス 村松 茜										
21																								
30	21:30~22:00 背中すっきり棒&ゆったりストレッチ			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！
ピラティス初めの方も
お気軽にどうぞ！

見たことのある「あの」ステップを
細かく解説していきます！
ダンス初めの方にオススメです！

~レッスン時間の入場時間にご協力をお願いします~

Queenaxマシンも大好評！
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

《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します。

10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 FunFunブランコ	10:30~10:50 TRX	10:30~10:50 チャレンジサーキット		10:30~10:50 チェンジボディ
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ブランコ		11:30~11:50 おまかせQueenax
12						
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ブランコ		13:40~14:00 TRX	13:35~13:55 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ブランコ					
15						
30	15:15~15:35 チャレンジサーキット		15:15~15:30 FunFunブランコ		15:20~15:40 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 ブランコボディシェイプ		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 ブランコボディシェイプ	19:40~20:00 TRX	19:40~20:00 TRX	19:20~19:40 TRX	19:50~20:30 チェンジボディ	
20		20:10~20:30 チェンジボディ				
30	20:40~21:00 TRX		20:40~21:00 ブランコボディシェイプ			
21	21:10~21:30 チェンジボディ		21:15~21:35 チェンジボディ			
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
ご本人様のみのお申し込みとなります。



2017年10月より
『パーソナルトレーニング』スタート！
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
痛みの改善や腰痛・身体リセット・シェイプアップ・体質機能改善などの
お悩みに→1コマ30分からお手頃価格！
30分 3,240円(税込) ※前日まで予約制
専門トレーナーや予約についての詳細は
3階トレーニングジムへお気軽にどうぞ！

予防トレーニングでカラダ改善！
骨粗鬆症
腰痛予防
腰痛予防
尿失禁予防
etc...
まずは
試してみませんか？
詳しくは...
3階トレーニングジムにて
ご案内しております！

10~12月期エスポカルチャー
申込み受付中！！

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~

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。 如幸よく大量のエネルギーを消費することで パ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。 楽しみの中にも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！
チェンジボディ		ブランコボディシェイプ (20分)	スーパーファンクショナルブランコを使用します。 パランス感覚を養いながら、ひしめき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！	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！

10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。Eフロントにて受付中！
※詳細は別途チラシをご覧ください。