

〈2018年1月～3月〉エスポII スタジオ・プール タイムテーブル

※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				
10																						
30	10:30~11:00 バランス ボール	10:20~11:00 オリジナル ステップ40 (初級)	10:20~11:00 アクアダンス 川田	10:20~10:50 かんたん エアロ ジェフイー	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	10:20~10:50 かんたん ステップ 守屋								
11	伊藤	鈴木春菜		11:00~11:20 ウェーブからだケア ジェフイー		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40 守屋	11:05~11:25 はじめてクロール/腹斜	11:00~12:00 筋調整ヨガ 中川	11:15~12:00 ZUMBA (ズンバ) カチア	11:05~11:35 クロール 萩原	11:10~11:40 ラテンエアロ SAYU	11:05~11:35 脂肪燃焼 エアロ 守屋	11:05~11:25 呼吸付クロール/通背							
30	11:10~11:50 脂肪燃焼 エアロ 伊藤	11:10~11:55 メガダンス 鈴木春菜		11:20~11:50 ウェストひきしめ ウォーキング 飯島		11:30~12:00 平泳ぎ 高山								11:30~12:00 バタフライ 遠藤有沙	11:15~12:00 パワーヨガ 藤田	11:20~12:00 脂肪燃焼 エアロ 伊藤						
12	12:00~12:20 腰らく運動						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	筋肉の特性を生かし 全身筋力を 調整するヨガです	12:10~12:40 ウェーブ からだケア 高柳	12:15~13:05 初級 HIPHOP Chu-z (ちゅうじ)	萩原	11:50~12:40 ベリーシェイブ 小出	12:20~13:20 コアビューティー ヨガ 石黒	11:45~12:15 リフトヨガ 石黒							
30	伊藤			12:20~13:10 オリジナル エアロ50 ジェフイー		12:45~13:15 パーソナル レッスン 守屋	12:50~13:10 ゆったり ストレッチ		12:45~13:15 関節らくらく エクササイズ 高柳	13:15~13:35 ビギナーズスイム/高山	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	13:40~14:20 かんたん ステップ 市川和子	13:35~14:25 はじめて ジャズダンス Chiho	14:00~14:30 バタフライ 林 大斗	13:15~14:00 メガダンス 鈴木春菜	13:15~13:55 はじめて700/林					
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			13:15~13:45 はじめての 太極拳 守屋	13:30~14:00 かんたん エアロ 守屋	13:40~14:10 青泳ぎ 高山	14:10~14:20 腹シゲキ/林	14:15~14:45 アクアダンス 富永	14:30~15:00 ラウンド シェイブ 守屋	14:05~14:25 背中すっきり棒	14:35~15:05 アクアシエイブ 高柳	14:30~15:10 レギュラー エアロ40 市川和子	14:35~15:05 はじめてよう ステップ 伊藤	15:15~15:45 腰らく運動 伊藤						
30	高田			13:25~14:10 オリジナル ステップ45 中川		13:45~14:15 パーソナル レッスン 守屋	13:55~14:25 平泳ぎ 寺田		13:30~14:00 かんたん エアロ 守屋	14:10~14:45 アクアダンス 富永	14:30~15:00 ラウンド シェイブ 守屋	14:45~15:45 カルチャー 操体ヨガ 伊藤				13:15~14:15 かんたん ステップ 高柳	13:15~13:55 はじめて700/林					
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 クロール 田村			14:25~14:55 パーソナル ファイティング 守屋	14:20~15:00 かんたん ステップ 林		14:05~14:25 背中すっきり棒	14:35~15:05 アクアシエイブ 高柳	14:30~15:10 レギュラー エアロ40 市川和子	14:35~15:05 はじめてよう ステップ 伊藤	14:35~15:05 らくらくアクア 小杉	14:10~15:00 ウェーブ からだケア 高柳	14:10~15:00 オリジナル ステップ50 小出							
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 守原			14:30~15:00 アクアダンス 守屋			14:30~15:00 ラウンド シェイブ 守屋	14:45~15:45 カルチャー 操体ヨガ 伊藤						14:30~15:00 かんたん ステップ 市川和子	14:30~15:00 ゆったり エクササイズ 市川和子	15:05~15:35 週替りスイム				
15																						
30	15:15~16:15 操体ヨガ 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 血流アップ ストレッチ 林													
16																						
30				16:25~17:25 カルチャー 応用武術 太極拳																		
17																						
18																						
30	18:50~19:40 リズム HIPHOP MASAKAZU			18:45~19:30 オリジナル ステップ45 カチア		18:45~19:30 コアビューティー ヨガ 石黒			18:25~19:10 ストレッチ ボール 福屋													
19																						
30	19:15~20:15 ピラティス 安間			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			19:15~19:55 オリジナル ステップ40 小出													
20																						
30	20:30~22:00 おまかせ 週替り レッスン			20:00~20:50 チャレンジ スイム 池田		20:00~20:30 アクアシエイブ 松屋			20:10~20:40 はじめてよう HIPHOP Yuko													
21																						
30	21:30~22:00 背中すっきり棒& ゆったりストレッチ			20:50~21:30 バーベル ファイティング 杉浦		20:50~21:35 ZUMBA (ズンバ) カチア			20:45~21:35 初級 HIPHOP Yuko													
22																						
30	21:40~22:00 疲労回復ストレッチ																					
23																						

※祝日や特別営業時など、タイムテーブルに変更が出る場合がございます。別途、館内掲示・HPをご確認下さい。

Queenaxマシンも大好評！
トレーニングジムプログラムにも注目下さい！



《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。

【要予約有料】レッスン
事前に予約が必要となります。

《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。



(2018年1月～3月) エスポⅡ スタジオ・プール 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	GM	GM 10:30~10:50 FunFunプランコ	GM 10:30~10:50 TRX	GM 10:30~10:50 チャレンジサーキット	GM 10:30~10:50 FunFunプランコ	GM 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 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プランコ			13:40~14:00 TRX	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	15:00~15:20 チャレンジサーキット			15:15~15:35 FunFunプランコ	15:20~15:40 TRX	
30						
16	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
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 アロマサシェイブ				
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 ファンファンシェイブ	19:40~20:00 TRX	19:40~20:00 プランコボディシェイブ	19:30~19:50 TRX	19:40~20:00 TRXプラス	
20		20:10~20:30 チェンジボディ			20:10~20:30 チェンジボディ	
30	20:40~21:00 TRX			20:40~21:00 プランコボディシェイブ		
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】
※2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。

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

痛みの改善や軽量化・身体リセット・シェイプアップ・体質改善効果などの
お悩みに…1コマ30分からお手頃!致します!

30分 3,240円(税込) ※前日までの予約制

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!

パーソナルトレーナー紹介

<p>〈ジム〉</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> TOMOMI</div> <div style="text-align: center;"> 伊藤ひろみ</div> <div style="text-align: center;"> 守屋美咲</div> </div>	<p>〈プール〉</p> <div style="text-align: center;"> 寺田雄大</div>
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> 田村浩人</div> <div style="text-align: center;"> 高橋雄雄</div> <div style="text-align: center;"> 杉浦浩樹</div> </div>	<div style="text-align: center;"> 森 大海</div>

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、別途お申込みが必要となります。

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。

1月	日	月	火	水	木	金	土
			①	②	③	4	5
	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			
2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			
3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 ■ 特別営業日(～17:00まで)
△ I・II 全館休館日 ▲ 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 雅操体ヨガ
水	19:15～20:15 雅操体ヨガ
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

～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。効率的に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。美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!
チェンジボディ		プランコボディシェイブ (20分)	スーパーファンクショナルプ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特殊トレーニングを行います!
おまかせQueenax (30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!	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!