

〈2018年5・6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			
10	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	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 アクアビクス 川田	10:20~10:30 かんたん エアロ ジェフィー	10:15~11:15 ヨガ 飯島	NEW 10:20~11:00 アンチエイジング アクア 青木	10:20~11:00 かんたん 体操 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 アクアビクス 高永	ペリーダンス動きで骨盤周辺を使います。 Leaf ユーストくびれ作り!	10:15~11:05 ペリーシェイブ 小出	10:20~11:00 かんたん ステップ 守屋	10:20~11:00 アクアビクス 森山					
11	伊藤	鈴木春菜		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	11:10~11:50 オリジナル エアロ40 守屋	11:10~11:50 かんたん ステップ 青山	11:05~11:25 はじめてカール高井	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	11:10~11:30 脂肪燃焼 キック&パンチ 守屋	11:20~12:00 ZUMBA (ズンバ) SAYU	11:05~11:25 呼吸付カール/漢馬	11:05~11:25 呼吸付カール/漢馬					市川和子
30	11:10~11:50 脂肪燃焼 エアロ 伊藤	11:10~11:55 メガダンス エアロ 鈴木春菜		11:20~11:50 ウエストひきしめ ウォーキング 飯島	11:30~12:00 平泳ぎ 高山	11:30~12:00 平泳ぎ 高山	11:30~12:00 オリジナル エアロ50 守屋	11:55~12:35 からだづつりと バランス ステップ 青山	11:30~12:00 青泳ぎ 高井	11:40~12:00 ピギナースイム	11:40~12:00 ピギナースイム	11:40~12:00 ピギナースイム	11:45~12:15 リラクソコガ 石黒	11:30~12:00 脂肪燃焼 エアロ 伊藤	11:30~12:00 バタフライ 遠藤有沙						11:10~12:00 オリジナル エアロ50 市川和子
12	12:00~12:20 腰らく運動 伊藤			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	12:20~12:40 レギュラー ステップ40 守屋	12:10~12:40 ウェーブ からだケア 高柳	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)	12:15~13:05 初級 HIPHOP Chu-z (ちゅうじ)	12:10~12:40 ラテンエアロ SAYU	12:10~12:40 ラテンエアロ SAYU	12:20~13:20 コアビューティー ヨガ 石黒	12:15~13:00 呼吸付カール/漢馬	12:15~13:00 呼吸付カール/漢馬					12:10~12:55 ピラティス ヨガ 伊藤
30	12:40~13:20 バランス コーディネーション 杉浦	12:40~13:40 コアビューティー ヨガ 石黒	フル初めての方 水中での泳ぎ方から で案内致します。	12:50~13:20 ゆったり ストレッチ	12:45~13:15 パーソナル レッスン 田村	12:45~13:15 パーソナル レッスン 田村	12:50~13:10 ゆったりストレッチ	12:50~13:10 ゆったりストレッチ	12:45~13:15 パーソナル レッスン 田村	12:45~13:15 パーソナル レッスン 田村	12:45~13:15 パーソナル レッスン 田村	12:50~13:20 背中すっきり棒 ゆったりストレッチ 高田	12:50~13:20 背中すっきり棒 ゆったりストレッチ 高田	13:00~13:30 パーソナル レッスン/林	13:00~13:30 パーソナル レッスン/林						12:20~13:00 初級 HIPHOP Kasumi
13				13:20~13:40 かんたんウォーキング 萩原	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 エアロ 平井	13:30~14:00 かんたん エアロ 平井	13:30~14:20 オリジナル エアロ50 高田	13:30~14:20 オリジナル エアロ50 高田	13:40~14:20 かんたん ステップ 市川和子	13:35~13:55 はじめてカール/林	13:35~13:55 はじめてカール/林					13:10~15:00 おまかせ 週替り レッスン
30	13:30~14:10 かんたん 体操 青山	13:50~14:10 ゆったりストレッチ 相馬	13:45~14:15 平泳ぎ 萩原	13:25~14:10 オリジナル ステップ45 中川	13:55~14:25 クロール 田村	13:55~14:25 クロール 田村	13:55~14:15 はじめてカール高井	14:10~14:20 脳シグキ/林	13:55~14:15 はじめてカール高井	14:10~14:20 脳シグキ/林	14:10~14:20 脳シグキ/林	14:00~14:30 サカス 高田	14:00~14:30 サカス 高田	13:45~14:25 脂肪燃焼 エアロ 高田	14:00~14:30 青泳ぎ 林 大斗	14:00~14:30 青泳ぎ 林 大斗					13:15~14:15 操体ヨガ 雅スタッフ
14				14:20~15:05 オリジナル ステップ45 平井	14:20~15:05 オリジナル ステップ45 平井	14:20~15:05 オリジナル ステップ45 平井	14:20~15:05 オリジナル ステップ45 平井	14:20~15:05 オリジナル ステップ45 平井	14:20~15:05 オリジナル ステップ45 平井	14:20~15:05 オリジナル ステップ45 平井	14:20~15:05 オリジナル ステップ45 平井	14:30~15:00 脂肪燃焼 キック&パンチ 守屋	14:30~15:00 脂肪燃焼 キック&パンチ 守屋	14:30~15:10 レギュラー エアロ40 市川和子	14:35~15:05 はじめてカール/高柳	14:35~15:05 はじめてカール/高柳					14:30~15:00 オリジナル ステップ50 小出
30	15:15~16:15 操体ヨガ 雅スタッフ			15:15~15:25 脳シグキ/高柳	15:25~16:05 ウェーブ からだケア 高柳	15:15~15:25 脳シグキ/高柳	15:25~16:05 ウェーブ からだケア 高柳	15:15~15:25 脳シグキ/高柳	15:25~16:05 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 千夏	15:10~15:40 血流アップ ストレッチ 林 千夏	15:10~16:00 ピラティス ヨガ 伊藤	15:10~16:00 ピラティス ヨガ 伊藤	15:15~15:45 腰らく運動 伊藤	15:15~15:45 腰らく運動 伊藤						15:05~15:35 週替りスイム
15				15:20~16:20 カルチャー 初級健康 太極拳	15:20~16:20 カルチャー 初級健康 太極拳	15:20~16:20 カルチャー 初級健康 太極拳	15:20~16:20 カルチャー 初級健康 太極拳	15:20~16:20 カルチャー 初級健康 太極拳	15:20~16:20 カルチャー 初級健康 太極拳	15:20~16:20 カルチャー 初級健康 太極拳	15:20~16:20 カルチャー 初級健康 太極拳	15:20~16:20 カルチャー 初級健康 太極拳	15:20~16:20 カルチャー 初級健康 太極拳	15:20~16:20 カルチャー 初級健康 太極拳	15:20~16:20 カルチャー 初級健康 太極拳	15:20~16:20 カルチャー 初級健康 太極拳					15:20~15:50 ゆったり ストレッチ 市川和子
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					15:50~16:30 ゆったり ストレッチ 市川和子
17																					
18																					
19				18:50~19:35 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	19:00~19:40 オリジナル ステップ40 (初級) 小出	19:00~19:40 オリジナル ステップ40 (初級) 小出	19:00~19:40 オリジナル ステップ40 (初級) 小出	19:00~19:40 オリジナル ステップ40 (初級) 小出	19:00~19:40 オリジナル ステップ40 (初級) 小出	19:00~19:40 オリジナル ステップ40 (初級) 小出	19:20~19:40 リンバストレッチ 高田	18:50~19:40 オリジナル ステップ50 澤村	18:50~19:40 オリジナル ステップ50 澤村	19:00~19:45 ヨガ 市川和子						
30	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	NEW 20:00~20:30 ミット ウォーキング 中川葉月	19:40~20:40 コアビューティー ヨガ 石黒	19:40~20:40 コアビューティー ヨガ 石黒	20:00~20:30 アクアビクス 守屋	20:00~20:30 アクアビクス 守屋	20:00~20:30 アクアビクス 守屋	20:00~20:30 アクアビクス 守屋	20:00~20:30 アクアビクス 守屋	20:00~20:30 アクアビクス 守屋	20:00~20:30 アクアビクス 守屋	20:00~20:30 アクアビクス 守屋	19:50~20:35 オリジナル ステップ50 村松 茜	19:55~20:35 かんたん ステップ 市川和子	19:40~20:10 クロール 伊藤開貴	19:40~20:10 クロール 伊藤開貴				Queenmax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!
20				20:35~21:20 チャレンジ スイム 中川葉月	20:50~21:30 バーベル ファイブ 杉浦	20:50~21:30 バーベル ファイブ 杉浦	20:50~21:30 バーベル ファイブ 杉浦	20:50~21:30 バーベル ファイブ 杉浦	20:50~21:30 バーベル ファイブ 杉浦	20:50~21:30 バーベル ファイブ 杉浦	20:50~21:30 バーベル ファイブ 杉浦	20:50~21:30 バーベル ファイブ 杉浦	20:50~21:30 バーベル ファイブ 杉浦	20:50~21:30 バーベル ファイブ 杉浦	20:50~21:30 バーベル ファイブ 杉浦	20:50~21:30 バーベル ファイブ 杉浦					20:15~20:45 平泳ぎ 伊藤開貴
30	20:40~21:20 かんたん ステップ 高田	20:40~21:30 リズム HIPHOP HIRO		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					20:50~21:40 はじめて ジャズダンス 村松 茜
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					21:40~22:10 ウエーブ からだケア 高柳
30	21:30~22:00 背中すっきり棒 ゆったりストレッチ																				21:50~15:35 週替りスイム
22																					
23																					

～レッスン時間の入場時間にご協力をお願いします～

Queenmax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」  
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。  
皆様のご理解ご協力をお願いします。

※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。

**〈2018年4月～6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
GYM	GYM	GYM	GYM	GYM	GYM	GYM
10		10:30～10:50 FunFunプランコ	10:30～10:50 TRX	10:30～10:50 チャレンジサーキット	10:30～10:50 FunFunプランコ	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	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	13:30～13:50 FunFunプランコ		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		14:00～14:20 おまかせQueenax
14			14:10～14:30 TRX			
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プランコ		15:20～15:40 プランコチェンエイブ	
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		18:10～18:30 プランコチェンエイブ				
30				19:20～19:40 プランコチェンエイブ		
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		19:40～20:00 TRX	19:40～20:00 チェンジボディ	19:30～19:50 チェンジボディ	19:50～20:10 チェンジボディ	
20		20:10～20:30 チェンジボディ		20:10～20:30 TRX		
30	20:40～21:00 TRX					
21	21:10～21:30 チェンジボディ		21:15～21:35 プランコチェンエイブ			
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  
ご本人様のみの受付となります。

## 4月・5月・6月営業カレンダー

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					

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		

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

**エスポII 休館日**      ゴールデンウィーク期間中営業時間

**エスポII 特別営業日**      4月29日・30日 5月1日・2日      エスポI 10:00～19:00営業

5月3日・4日・5日      エスポII 10:00～19:00営業

エスポI  
月～土 10:00～20:00  
特別営業 10:00～19:00  
休館日 毎週日曜日  
5月3日～5日  
6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

**ナイトプラス会員様は**  
4月30日・5月1～4日は  
終日ご利用が可能です。

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  
**Wスタンプ**  
4/4(木)

スタンプ  
**Wスタンプ**  
5/5(土)

スタンプ  
**Wスタンプ**  
6/6(木)

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/外番室
	★14:00～15:00 【カルチャー】スカッシュ初級/外番室
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/外番室
	★14:00～15:00 【カルチャー】スカッシュ中級/外番室

★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。

**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

海外の衣類や靴履・毎日のリセット・クイックアップ・体質改善のアドバイスなどの  
お悩みへ、1コマ30分からお手伝いいたします!

**30分 3,240円(税込)** ※当日までの予約制

専門トレーナーや予約のついでのご相談  
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

  
守屋美奈

  
田村浩人

  
高橋直樹

  
杉浦士郎

〈プール〉

※常駐ポイント上!

  
田村浩人

  
林 大斗

※身体の強さは誰かより!

  
高橋直樹

～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 パフォーマ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。 車椅子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!
チェンジボディ		プランコボディチェンエイブ (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、ひき締め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!