

<2018年10~12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	
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 アクアシェイブ 今原	10:20~10:50 かんたん エアロ	10:15~11:15 ヨーガ 飯島	10:20~11:00 アンチエイジング コア 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	10:20~11:05 ラテンエアロ カチア	10:20~11:00 アクアピクス 富永	10:15~11:05 ペリーダンス 小出	10:20~11:00 かんたん ステップ 相馬	10:20~11:00 アクアピクス 森山	10:30~11:10 バランス ボール	10:30~11:00 週替り エクササイズ	10:30~11:00 背中すっきり棒 ゆったりストレッチ	
11	伊藤	鈴木春菜		11:00~11:20 ウェーブからだケア		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 はじめてウエーブ/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 林 大斗	11:20~12:00 ZUMBA (ズンバ) SAYU	11:10~11:30 脂肪燃焼 キック&ラン	11:05~11:25 呼吸付ウエーブ/伊藤			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 鈴木春菜		11:30~12:10 ZUMBA (ズンバ) ジェフィー	飯島	11:30~12:00 平泳ぎ 高山			11:30~12:00 青泳ぎ 高井		11:40~12:00 ピギナーズスイム		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			11:10~12:00 オリジナル エアロ50 市川和子	
12	12:00~12:40 ウェーブ からだケア 高柳			12:20~13:10 オリジナル エアロ50 ジェフィー		12:00~12:40 レギュラー ステップ40 守屋	11:55~12:35 からだづくりと バランス ボール 青山		12:10~12:30 ゆったりストレッチ	12:10~12:30 ゆったりストレッチ	12:15~13:05 初級 HIPHOP Chu-z (ちゅーちゅ)		12:10~12:40 ラテンエアロ SAYU		12:10~12:35 ピラティス ヨーガ 伊藤			12:10~13:00 初級 HIPHOP Kasumi	
30	12:50~13:20 関節らくらく エクササイズ 高柳	12:40~13:40 コアビューティ ヨガ 石黒	フル初めての方 水中での歩き方から ご案内致します。	12:45~13:15 パーソナル ストレッチ 守屋	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 守屋	13:15~13:45 はじめての 太極拳 守屋	13:10~13:30 ピギナーズスイム/高山	13:30~14:00 かんたん エアロ 守屋	13:35~14:05 平泳ぎ 高山	13:20~14:00 かんたん エアロ 平井	13:30~13:50 はじめてウエーブ	13:40~14:20 コアビューティ ヨガ 石黒	13:00~13:30 パーソナル レッスン/林	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 かんたん エアロ50 藤田	13:15~14:15 操体ヨガ 雅スタッフ	
13	13:30~14:10 かんたん 体操 青山		13:35~13:55 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	13:30~13:50 呼吸付ウエーブ/田村	13:45~14:15 ステップアップ バーベル 守屋	14:10~14:20 脳シグキ/林	14:20~15:00 かんたん ステップ 林 千夏	14:15~14:45 アクアピクス 富永	14:30~15:00 脂肪燃焼 キック&ラン	14:05~14:25 背中すっきり棒 平井	14:00~14:30 サークル スラム500 高山	14:30~15:10 アクアピクス 市川和子	14:35~15:05 はじめよう ステップ 守屋	14:35~15:05 アクアピクス 守屋	14:10~15:00 ウエーブ からだケア 高柳	14:10~15:00 オリジナル ステップ50 小出	14:30~15:10 かんたん ステップ 市川和子	14:30~15:00 週替り エクササイズ
14	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	14:35~15:05 アクアシェイブ 高柳	14:20~15:05 レギュラー エアロ45 高柳	14:20~15:05 ウエーブ ヨーガ 中川	14:30~15:00 機能改善 アクア 小杉	14:25~14:55 バーベル ファイト 守屋	14:15~14:45 アクアピクス 富永	14:30~15:00 脂肪燃焼 キック&ラン	14:45~15:45 カルチャー 体操ヨーガ 伊藤	14:35~15:05 アクアピクス 亜希子	14:30~15:10 オリジナル エアロ40 市川和子	14:35~15:05 はじめよう ステップ 守屋	14:35~15:05 アクアピクス 守屋	14:10~15:00 ウエーブ からだケア 高柳	14:10~15:00 オリジナル ステップ50 小出	14:30~15:10 かんたん ステップ 市川和子	14:30~15:00 週替り エクササイズ	
15		青山		15:15~15:25 脳シグキ/高柳	15:15~15:25 脳シグキ/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 ヨーガ 伊藤	15:10~16:00 ピラティス ヨーガ 伊藤										15:05~15:35 週替り スイム
30	15:15~16:15 操体ヨーガ 雅スタッフ			15:25~16:05 ウエーブ からだケア 高柳	15:25~16:05 ウエーブ からだケア 高柳														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														
17																			
18																			
19	18:40~19:40 ピラティス 安間	19:50~20:30 かんたん エアロ 市川和子	20:00~20:30 アクアピクス 安間	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 バランス ボール 伊藤	19:55~20:40 ペリーダンス 小出	20:00~20:30 ミッドアクア 中川	19:50~20:40 オリジナル ステップ50 ジェフィー	19:50~20:30 脂肪燃焼 エアロ 伊藤	19:50~20:30 かんたんウォーキング 遠藤	19:50~20:35 オリジナル ステップ50 澤村	19:00~19:45 ヨーガ 市川和子	19:55~20:35 かんたん ステップ 市川和子	20:00~20:30 アクアピクス 亜希子	20:00~20:30 アクアピクス 亜希子	20:35~21:05 クロール 市川和子	20:35~21:05 クロール 市川和子
20	19:50~20:35 オリジナル エアロ45 澤村	20:00~20:30 アクアピクス 安間	20:35~21:05 平泳ぎ 伊藤開貴	20:50~21:30 リズム HIPHOP HIRO	20:50~21:30 バーベル ファイト 高柳	21:00~21:40 バランス コーディネーション 杉浦	21:10~22:00 はじめよう HIPHOP Yuko	21:10~22:00 ダンスエアロ 村松茜	21:10~22:00 ダンスエアロ 村松茜	21:20~22:00 ウェーブ からだケア 高柳	21:40~22:00 疲労回復ストレッチ 杉浦	21:40~22:00 疲労回復ストレッチ 杉浦	21:40~22:00 疲労回復ストレッチ 杉浦	21:40~22:00 疲労回復ストレッチ 杉浦	21:40~22:00 疲労回復ストレッチ 杉浦	21:40~22:00 疲労回復ストレッチ 杉浦	21:40~22:00 疲労回復ストレッチ 杉浦	21:40~22:00 疲労回復ストレッチ 杉浦	21:40~22:00 疲労回復ストレッチ 杉浦
21	21:30~22:00 ゆったりストレッチ 守屋		見たことのある「あの」ステップを 紐く解説していきます！ ダンス初めての方にオススメです！																
22																			
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をご確認ください。



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」  
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10月～12月) エスポIIトレーニングジムタイムテーブル** ※白字または赤字の部分は前月から変更のある部分です (どのクラスも初めての方から参加可能なレッスンです)

日	月	火	水	木	金	土
10	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## 10月・11月・12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	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	

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					

**年末営業時間**

12月29日(土) エスポII 10:00 ~ 17:00 営業

※年始は1月4日(金)から営業を開始致します。(10:00~17:00営業)

**エスポI**

月～土・祝 10:00～20:00

特別営業 10:00～19:00

休日 10月29日～30日  
11月29日  
12月27日～31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 10:00～17:00

**アフタヌーン会員様**  
**ナイトプラス会員様**  
**ウィークデイ会員様は**  
**12月29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
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
	19:15～20:15	雅操体ヨーガ
	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～

10/10(水)

11/11(日)

12/12(水)

### 12月・1月 講座より 新規開講!

**「スカッシュ初級」**  
**13:00～14:00**  
増設致します!

#### スカッシュプログラム(2階Aコート)

13:30～13:50	おたのしみスカッシュ/外弁喫
★ 14:00～15:00	【カルチャー】スカッシュ初級/外弁喫
19:20～19:40	おたのしみスカッシュ/休憩
★ 13:00～14:00	【カルチャー】スカッシュ初心者/外弁喫
★ 14:00～15:00	【カルチャー】スカッシュ中級/外弁喫

★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。

### 『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**

高みの改善や軽減・体作りセット・シェイプアップ・体質改善改善などのお悩みにも1コマ30分からお対応いたします!

**30分 3,240円(税込)** ※前日までの予約制

専門トレーナーや手約についての詳細は3階トレーニングジムへお気軽にご来店! フー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

守屋美保

田村浩人

高橋雄志

杉浦直樹

#### 〈プール〉

高橋雄志ポイント!

田村浩人

林大祐

高橋雄志

青木一花

身体の強弱改善を重視!

### ～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～

<p><b>チャレンジサーキット</b></p>	<p>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、パフォーマンスを高められます。脂肪燃焼にも効果的な20分です!</p>	<p><b>FunFunブランコ (20分)</b></p>	<p>スーパーファンクショナル(ブランコ)を使用します。楽しみの中にもひききめ効果のある体幹トレーニングとストレッチを繰り返してエクササイズ!</p>
<p><b>チェンジボディ</b></p>	<p>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、ひききめボディを目標とする体幹トレーニングを行います!</p>	<p><b>ブランコボディシェイブ (20分)</b></p>	<p>TRXリソースベンチオントレーニングの使いかた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!</p>
<p><b>おまかせQueenax (20分)</b></p>	<p>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!</p>	<p><b>TRX (20分)</b></p>	

