

〈2019年2、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			
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	10:30~11:00 バランス ボール	10:20~11:00 ダンスエアロ aiko	10:20~11:00 アクアシェイブ 今原	10:30~11:10 かんたん エアロ 田村夏佳	10:15~11:15 ヨガ 飯島	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 アクアピクス 富永	10:20~11:05 やってみよう ジャズストリート 鈴木杏那	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 伊藤	10:30~11:00 週替り エクササイズ	10:30~11:00 背中すっきり棒 ゆつたりストレッチ	10:30~11:00 週替り エクササイズ	10:30~11:00 週替り エクササイズ	10:30~11:00 週替り エクササイズ
11	伊藤	11:10~11:55 脂肪燃焼 エアロ 伊藤	11:10~11:55 メガダンス aiko	11:20~12:10 ZUMBA (ズンバ) 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 かんたん ステップ 青山	11:10~11:50 かんたん ステップ 青山	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	11:15~12:00 ZUMBA (ズンバ) カチア	11:05~11:35 クロール 林 大斗	11:10~11:30 脂肪燃焼 キウ&ミチチ	11:10~11:30 脂肪燃焼 キウ&ミチチ	11:05~11:25 呼吸付ZUMBA/伊藤	11:20~12:00 脂肪燃焼 エアロ 伊藤	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	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	12:00~12:40 ウェーブ からだケア 高柳	12:00~12:40 ウェーブ からだケア 高柳	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	12:15~12:45 ひきしめ30 守屋	12:00~12:40 レギュラー ステップ40 守屋	12:00~12:40 レギュラー ステップ40 守屋	12:15~12:45 ひきしめ30 守屋	12:10~12:30 ゆつたりストレッチ 杉浦	12:10~12:30 ゆつたりストレッチ 杉浦	12:15~13:05 初級 HIPHOP FUJI	12:10~12:30 ゆつたりストレッチ 杉浦	12:10~12:30 ゆつたりストレッチ 杉浦	12:10~12:30 ゆつたりストレッチ 杉浦	12:10~12:30 ゆつたりストレッチ 杉浦	12:15~13:00 週替り おまかせ レッスン	12:15~13:00 週替り おまかせ レッスン	12:10~12:55 ピラティス ヨガ 伊藤	12:10~12:55 ピラティス ヨガ 伊藤	12:10~12:55 ピラティス ヨガ 伊藤	12:10~12:55 ピラティス ヨガ 伊藤
13	12:50~13:20 関節らくらく エクササイズ	12:45~13:45 コアビューティー ヨガ 石黒	12:45~13:45 コアビューティー ヨガ 石黒	12:50~13:20 ゆつたり 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 ゆつたり ストレッチ 守屋	12:50~13:10 ゆつたり 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 ゆつたり ストレッチ 守屋	12:45~13:15 パーソナル レッスン 田村	12:50~13:20 ゆつたり ストレッチ 守屋	12:50~13:20 ゆつたり ストレッチ 守屋	12:50~13:20 ゆつたり ストレッチ 守屋	12:50~13:20 ゆつたり ストレッチ 守屋	12:50~13:20 ゆつたり ストレッチ 守屋	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	13:10~14:00 オリジナル エアロ50 藤田	13:10~14:00 オリジナル エアロ50 藤田	13:10~14:00 オリジナル エアロ50 藤田	13:10~14:00 オリジナル エアロ50 藤田
14	13:30~14:10 かんたん 体操 青山	13:30~14:10 かんたん 体操 青山	13:30~14:10 かんたん 体操 青山	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	13:30~14:00 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	13:20~14:00 かんたん エアロ 平井	13:30~13:50 はじめてクロール 高山	13:30~13:50 はじめてクロール 高山	13:30~13:50 はじめてクロール 高山	13:30~13:50 はじめてクロール 高山	13:30~13:50 はじめてクロール 高山	13:30~13:50 はじめてクロール 高山	13:30~13:50 はじめてクロール 高山	13:30~13:50 はじめてクロール 高山	13:30~13:50 はじめてクロール 高山	13:30~13:50 はじめてクロール 高山
15	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	14:20~15:00 からだづくりと バランス ボール	14:20~15:05 レギュラー エアロ45 高柳	14:30~15:00 機能改善 アクア 小杉	14:20~15:00 アクアピクス 富永	14:20~15:00 アクアピクス 富永	14:20~15:00 アクアピクス 富永	14:15~14:45 アクアピクス 富永	14:15~14:45 アクアピクス 富永	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	14:30~15:00 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	14:30~15:00 脂肪燃焼 キック&パンチ 守屋	14:35~15:05 アクアピクス 亜希子	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	14:30~15:10 オリジナル エアロ40 市川和子	14:30~15:10 オリジナル エアロ40 市川和子	14:30~15:10 オリジナル エアロ40 市川和子
16	15:15~16:15 操体ヨガ 雅スタッフ	15:15~16:15 操体ヨガ 雅スタッフ	15:15~16:15 操体ヨガ 雅スタッフ	15:15~16:05 ウェーブ からだケア 高柳	15:15~16:05 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	15:10~15:40 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	15:10~15:40 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	15:10~16:00 ピラティス ヨガ 伊藤	15:10~16:00 ピラティス ヨガ 伊藤	15:10~16:00 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	15:20~15:50 ゆつたり ストレッチ 市川和子	15:20~15:50 ゆつたり ストレッチ 市川和子	15:20~15:50 ゆつたり ストレッチ 市川和子	15:20~15:50 ゆつたり ストレッチ 市川和子
17	15:15~16:15 操体ヨガ 雅スタッフ	15:15~16:15 操体ヨガ 雅スタッフ	15:15~16:15 操体ヨガ 雅スタッフ	15:25~16:05 ウェーブ からだケア 高柳	15:25~16:05 ウェーブ からだケア 高柳	15:25~16:05 ウェーブ からだケア 高柳	15:25~16:05 ウェーブ からだケア 高柳	15:25~16:05 ウェーブ からだケア 高柳	15:25~16:05 ウェーブ からだケア 高柳	15:25~16:05 ウェーブ からだケア 高柳	15:25~16:05 ウェーブ からだケア 高柳	15:25~16:05 ウェーブ からだケア 高柳	15:25~16:05 ウェーブ からだケア 高柳	15:25~16:05 ウェーブ からだケア 高柳	15:25~16:05 ウェーブ からだケア 高柳	15:25~16:05 ウェーブ からだケア 高柳	15:25~16:05 ウェーブ からだケア 高柳	15:25~16:05 ウェーブ からだケア 高柳	15:25~16:05 ウェーブ からだケア 高柳	15:25~16:05 ウェーブ からだケア 高柳	15:25~16:05 ウェーブ からだケア 高柳
18	18:40~19:40 ピラティス 安間	18:40~19:40 ピラティス 安間	18:40~19:40 ピラティス 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 小出	19:00~19:40 オリジナル ステップ40 小出	19:00~19:40 オリジナル ステップ40 小出	19:00~19:40 オリジナル ステップ40 小出	19:00~19:40 オリジナル ステップ40 小出	18:50~19:40 ZUMBA (ズンバ) ジェフィー	18:50~19:40 ZUMBA (ズンバ) ジェフィー	18:50~19:40 ZUMBA (ズンバ) ジェフィー	18:50~19:40 ZUMBA (ズンバ) ジェフィー	18:50~19:40 ZUMBA (ズンバ) ジェフィー	19:00~19:45 ヨガ 市川和子	19:00~19:45 ヨガ 市川和子	19:00~19:45 ヨガ 市川和子	19:00~19:45 ヨガ 市川和子	19:00~19:45 ヨガ 市川和子	19:00~19:45 ヨガ 市川和子
19	19:50~20:35 オリジナル エアロ45 澤村	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	19:50~20:35 エアロスタイル カチア	19:40~20:40 ヴァンヤサ フロヨガ 平井	20:00~20:30 アクアピクス 今原	20:00~20:30 アクアピクス 今原	20:00~20:30 アクアピクス 今原	19:50~20:40 オリジナル ステップ50 平井	20:00~20:30 オリジナル ステップ50 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 脂肪燃焼 エアロ 伊藤	19:50~20:30 脂肪燃焼 エアロ 伊藤	19:50~20:35 リトモス 村松 茜	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	20:00~20:30 アクアピクス 亜希子	20:00~20:30 アクアピクス 亜希子	
20	20:50~21:20 腹しめ30 守屋	20:40~21:30 リズム HIPHOP HIRO	20:35~21:05 平泳ぎ 伊藤開貴	20:50~21:30 バーベル ファイト 高柳	20:50~21:35 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	21:00~21:40 バランス コーディネーション 杉浦	21:00~21:40 バランス コーディネーション 杉浦	21:10~22:00 はじめて HIPHOP Kasumi	21:10~22:00 はじめて HIPHOP Kasumi	21:10~22:00 はじめて HIPHOP Kasumi	21:10~22:00 はじめて HIPHOP Kasumi	21:10~22:00 はじめて HIPHOP Kasumi	21:10~22:00 はじめて HIPHOP Kasumi	21:10~22:00 はじめて HIPHOP Kasumi	21:10~22:00 はじめて HIPHOP Kasumi	21:10~22:00 はじめて HIPHOP Kasumi	21:10~22:00 はじめて HIPHOP Kasumi	21:10~22:00 はじめて HIPHOP Kasumi	21:10~22:00 はじめて HIPHOP Kasumi	21:10~22:00 はじめて HIPHOP Kasumi
21	21:30~22:00 ゆつたりストレッチ 守屋	21:30~22:00 ゆつたりストレッチ 守屋	21:30~22:00 ゆつたりストレッチ 守屋	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳
22	21:30~22:00 ゆつたりストレッチ 守屋	21:30~22:00 ゆつたりストレッチ 守屋	21:30~22:00 ゆつたりストレッチ 守屋	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳
23	21:30~22:00 ゆつたりストレッチ 守屋	21:30~22:00 ゆつたりストレッチ 守屋	21:30~22:00 ゆつたりストレッチ 守屋	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳	21:40~22:00 足つぼストレッチ 高柳

※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。



好評につき  
1~3月も継続！！

バランスボールで  
旧のからだリセット  
姿勢づくりのポイントお伝えします！

呼吸とつながる意識を持ちながら  
ヨガのポーズをとっていきます。  
血液循環を促進させ  
心身のバランスを整えたい方に  
おすすめです！

プール初めての方  
水中での歩き方から  
ご案内致します。

NEW  
身体の不調を  
運動で改善！  
運動初めての方に  
オススメです！

NEW  
身体のラインをきれい  
にしたい方にオススメの  
体験トレーニングクラスです！

ダンス始めてみようかな？という方に  
基本から始めてみませんか？

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！  
ダンス初めての方にオススメです！

〈2019年1月～3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)

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5	クイックストレッチ おまかせ5 10:30～10:50 FunFunブランコ	クイックストレッチ おまかせ5 10:30～10:50 TRX	クイックストレッチ おまかせ5 10:30～10:50 チャレンジサーキット	クイックストレッチ おまかせ5 10:30～10:50 FunFunブランコ		クイックストレッチ おまかせ5
30							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	クイックストレッチ おまかせ5
30							
14							
30							
15							
30							
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	クイックストレッチ おまかせ5
18							
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	クイックストレッチ おまかせ5
30							
20							
30							
21							
30							
22							
30							
23							

『Queenaxプログラム』  
 各クラス定員12名  
 【当日予約制】  
 ※このプログラムにて  
 ご本人様のみの受付となります。

### 1月・2月・3月営業カレンダー

1月							2月							3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						1	2							
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28			24	25	26	27	28	29	30

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

**年始営業時間**  
 1月4日(金) エスポⅠ・Ⅱ 10:00～17:00営業

エスポⅠ  
 月～土曜 10:00～20:00  
 特別営業 10:00～17:00  
 休館日 1月28日～30日  
 2月15日～17日  
 3月29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  
 ウィークエンド会員様は  
 1月4日(金)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	独奏体ヨーガ
	19:15～20:15	独奏体ヨーガ
	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。■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～

★7★  
スタンプ  
day  
1/11(金)  
500

★7★  
スタンプ  
day  
2/2(土)  
500

★7★  
スタンプ  
day  
3/3(日)  
500

パーソナルトレーナー紹介

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	★ 13:00～14:00	【カルチャー】スカッシュ初級/外谷愛
	★ 13:00～14:00	【カルチャー】スカッシュ初心者/外谷愛
金	★ 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。

〈ジム〉

 TOMOMI  
 伊藤ひろみ  
 守屋美保  
 田村浩人  
 高塚雄志  
 砂澤美穂

〈プール〉

※要予約ポイント！

 田村浩人  
 林 大斗  

※要予約ポイント！

 高塚雄志  
 青木一哉

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

高みの姿勢や肩周・身体リセット・シェイプアップ・体質改善などのお悩みを1コマ30分からお手伝い致します！

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！  
 フォールレッシュはフロントまで！

～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ンプ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活用法をします。楽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繰り返したクラス！
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活用法をします。パンプス感覚を味わいながら、ひきしめボディを目指して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懸吊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！

