

# <2019年7~9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。



…【初心者・初級クラス】  
初めての方からお楽しみ  
いただけるプログラムです。



…【初級～中級クラス】  
レッスンに少し慣れてきた方にお  
すすめのプログラムです。  
基本動作から難易度アップ！



…【中上級～上級クラス】  
難易度が高く、  
チャレンジクラスです。  
難易度・運動量共にアップ！！

10	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	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
10				田村夏佳 16:15~17:35 ヒビコストレッチ	10:15~11:15 ヨガ 飯島	10:20~11:00 アンチエイジング エアロ 青木	10:20~11:00 かんたん 体操 青木	10:15~11:00 リトモス TOMOMI	10:20~11:00 アクアシエイブ 高井	10:20~11:00 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 高永	10:20~11:05 やってみよう ジャズストリート 鈴木吉那	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 伊藤ひろみ	10:30~11:00 バランス ボール 伊藤ひろみ	10:30~11:00 週替り エクササイズ	10:30~11:00 青中つり棒& ゆったりストレッチ				
11	伊藤ひろみ 11:10~11:50 脂肪燃焼 エアロ	11:10~11:55 メグダンス aiko		田村夏佳 11:20~12:10 ZUMBA (ズンバ) ジェフィー	11:05~11:25 はじめて平泳ぎ	11:10~11:50 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 はじめてウォール/高井	11:10~12:00 筋調整ヨガ 中川	11:15~12:00 ZUMBA (ズンバ) カチア	11:05~11:25 呼吸付カロー/伊藤	11:15~12:05 ZUMBA (ズンバ) SAYU	11:10~11:30 脂肪燃焼 キック&パンチ 相馬	11:05~11:35 クール 鈴木有沙	11:20~12:00 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ				11:10~12:00 オリジナル エアロ50 市川和子				
12	12:10~12:40 ウェーブ からだケア			12:20~13:10 オリジナル エアロ50 ジェフィー	12:15~12:45 ひきめ30 守屋	12:00~12:40 レギューラ 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	12:05~12:35 からだづくりと バランス ボール 青山	12:15~12:45 ダンス エクササイズ FUJI	12:15~13:05 ダンス エクササイズ FUJI	12:15~12:55 ウェーブ からだケア 高柳	12:15~12:55 ウェーブ からだケア 高柳	12:15~12:55 ウェーブ からだケア 高柳	12:20~13:20 コアビューティー ヨガ 石黒	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 伊藤ひろみ			12:10~13:00 初級 HIPHOP Kasumi				
13	12:50~13:20 リラクソヨガ 伊藤早紀	12:45~13:45 コアビューティー ヨガ 石黒		13:25~14:10 オリジナル ステップ45 中川	12:50~13:20 ゆったり ストレッチ	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	12:50~13:10 ゆったりストレッチ	13:10~13:30 間節らくらく エクササイズ	13:00~13:30 間節らくらく エクササイズ	13:00~13:30 間節らくらく エクササイズ	13:00~13:30 間節らくらく エクササイズ	13:00~13:30 間節らくらく エクササイズ	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 高柳	13:10~14:00 オリジナル エアロ50 高柳	13:15~13:55 はじめてカロー/林			13:10~15:00 おまかせ 週替り レッスン			
14	13:30~14:10 かんたん 体操 青山		14:00~14:30 バタフライ 萩原	14:20~15:05 オリジナル ステップ45 高柳	13:55~14:25 青泳ぎ 田村	14:10~14:20 腕シグキ/林	14:10~14:20 腕シグキ/林	14:10~14:20 腕シグキ/林	14:05~14:25 背中すっきり棒 平井	14:05~14:25 背中すっきり棒 平井	14:05~14:25 背中すっきり棒 平井	14:05~14:25 背中すっきり棒 平井	14:05~14:25 背中すっきり棒 平井	14:30~14:45 メグダンス aiko	14:10~14:30 平泳ぎ 林 大斗	14:10~15:00 オリジナル ステップ50 小出	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		15:15~16:15 カルチャー 初級健康 太極拳	15:15~16:20 カルチャー 初級健康 太極拳	15:15~16:20 カルチャー 初級健康 太極拳	15:15~16:20 カルチャー 初級健康 太極拳	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 伊藤ひろみ	15:10~16:00 ピラティス ヨガ 伊藤ひろみ	15:10~16:00 ピラティス ヨガ 伊藤ひろみ	15:10~16:00 ピラティス ヨガ 伊藤ひろみ	15:10~16:00 ピラティス ヨガ 伊藤ひろみ	15:15~15:45 カルチャー 操体ヨーガ	15:15~15:45 カルチャー 操体ヨーガ	15:15~15:45 カルチャー 操体ヨーガ	15:15~15:45 カルチャー 操体ヨーガ			15:20~15:50 ゆったり ストレッチ 市川和子	15:05~15:35 週替り/スィム		
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	~レッスン時間の入場時間にご協力をお願いします~																						
19	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 バランス ボール 伊藤ひろみ	19:00~19:40 バランス ボール 伊藤ひろみ	19:20~19:40 腰らく運動/伊藤	18:40~19:20 オリジナル エアロ40 ジェフィー	19:20~19:40 腰らく運動/伊藤	19:20~19:40 腰らく運動/伊藤	19:20~19:40 腰らく運動/伊藤	18:50~19:40 オリジナル ステップ50 澤村	19:00~19:45 ヨーガ 市川和子	19:00~19:45 ヨーガ 市川和子	19:00~19:45 ヨーガ 市川和子	19:00~19:45 ヨーガ 市川和子	19:00~19:45 ヨーガ 市川和子	19:00~19:45 ヨーガ 市川和子	19:00~19:45 ヨーガ 市川和子	19:00~19:45 ヨーガ 市川和子	19:00~19:45 ヨーガ 市川和子
20	19:50~20:35 レギューラ ステップ45 守屋	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 ヴァイヤサ フロアヨガ	20:00~20:30 アクアピクス 櫻井	19:50~20:40 背骨 コンディショニング MHO	20:00~20:30 アクアピクス 亜希子	19:45~20:25 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	19:30~20:20 オリジナル ステップ50 ジェフィー	19:45~20:25 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	19:45~20:25 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	19:45~20:25 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	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 ミットアクア 中川葉月	20:00~20:30 ミットアクア 中川葉月	20:00~20:30 ミットアクア 中川葉月	20:00~20:30 ミットアクア 中川葉月	20:00~20:30 ミットアクア 中川葉月	20:00~20:30 ミットアクア 中川葉月	20:00~20:30 ミットアクア 中川葉月	20:00~20:30 ミットアクア 中川葉月
21	20:50~21:20 腹しめ30 守屋	20:40~21:30 超入門 ダンス HIRO		20:50~21:30 バーベル ファイト 高柳	20:50~21:35 ZUMBA (ズンバ) カチア	21:00~21:40 オリジナル ステップ50 平井	20:50~21:40 やってみよう ダンス	20:50~21:40 やってみよう ダンス	20:35~21:05 背泳ぎ 亜希子	20:30~21:10 ZUMBA (ズンバ) 櫻井	20:35~21:05 ポディシェイブ 伊藤ひろみ	20:35~21:05 ポディシェイブ 伊藤ひろみ	20:35~21:05 ポディシェイブ 伊藤ひろみ	20:50~21:20 ひきめ30 伊藤早紀	20:50~21:40 はじめて ジャズダンス 村松 茜	20:35~21:05 クール 中川葉月	20:35~21:05 クール 中川葉月	20:35~21:05 クール 中川葉月	20:35~21:05 クール 中川葉月	20:35~21:05 クール 中川葉月	20:35~21:05 クール 中川葉月	20:35~21:05 クール 中川葉月	20:35~21:05 クール 中川葉月
22	21:30~22:10 ウェーブ からだケア 高柳			21:40~22:00 足つぼストレッチ	21:40~22:00 足つぼストレッチ					21:20~21:50 肩らくストレッチ 櫻井	21:15~22:00 ダンス エアロ 村松茜	21:15~22:00 ダンス エアロ 村松茜	21:15~22:00 ダンス エアロ 村松茜	21:30~22:00 背中すっきり棒& ゆったりストレッチ 伊藤早紀									
23																							

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をご確認ください。



**〈2019年7月～9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新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
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	
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 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			14:10~14:30 FunFunプランコ			14:10~14:30 おまかせQueenax
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				15:20~15:40 チェンジボディ	
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 プランコボディシェイプ				
30			18:30~18:50 TRX			
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		19:20~19:40 チェンジボディ				
20	20:10~20:30 TRX	20:10~20:30 チェンジボディ		19:40~20:00 プランコボディシェイプ		
30			20:10~20:30 チェンジボディ			
21						
30						
22						
23						

**『Queenaxプログラム』**  
 各クラス定員12名  
 【当日予約制】  
 ※トレーニングジムにて  
 二人様のみ受付となります。



## 7月・8月・9月営業カレンダー

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

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

お盆期間中営業時間

8月12日・13日・14日・15日

エスポII 10:00 ~ 19:00営業

**ナイトプラス会員様は**  
 8月12日13日14日15日の期間は  
 終日ご利用が可能です。

エスポI 月~土+祝 10:00~20:00 特別営業 10:00~19:00 休館日 毎週日曜日 7月29日30日 8月12日~15日 9月30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	
--	---	--

### 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~

★アサ★  
 ワクスタンプ  
**Wスタンプ**  
 day  
 7/7(日)

★アサ★  
 ワクスタンプ  
**Wスタンプ**  
 day  
 8/8(木)

★アサ★  
 ワクスタンプ  
**Wスタンプ**  
 day  
 9/9(月)

### スカッシュプログラム(2階Aコート)

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
19:20~19:40	おためしスカッシュ/萩原
★13:00~14:00	【カルチャー】スカッシュ初級/外谷愛
★15:00~14:00	【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。

### 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

  
 高橋直樹

(プール)

※2階ワンポイント上

  
 田村浩人

  
 林 大斗

※1階ワンポイント下

  
 高橋直樹

  
 青木二枝

『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

高みの効果や経費・負担の軽減、シェイプアップ、体質改善などの  
2666コースからお好みのコースを! 併用も可!

30分 3,240円(税込) ※当日での予約制

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!  
プールレッスンもフロントまで!

### ~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、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。楽しさの中にもひき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		プランコボディシェイプ (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、ひきめボディを目標とする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!

### エスポI スタジオ

月	時間	内容
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

日	時間	内容
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	<b>腰痛改善ピラティス</b>
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。