

2021

1月  
エス・パティオ  
プログラムスケジュール

先月からの変更箇所

有料教室

	火			水			木			金						
	スタジオA	スタジオB	20mプール	スタジオA	スタジオB	20mプール	スタジオA	スタジオB	20mプール	スタジオA	スタジオB	20mプール				
9:20	9:20~9:40 おはようストレッチ (渡辺)○	ストレッチ フリー スペース	9:30~10:30	9:20~9:40 おはようストレッチ (位田)○	ストレッチ フリー スペース	9:30~10:30	9:20~9:40 おはようストレッチ (矢倉)○	ストレッチ フリー スペース	9:30~10:30	9:20~9:40 おはようストレッチ (渡辺)○	ストレッチ フリー スペース	9:30~10:30				
10:00	10:00~10:20 ウェーブコア (加藤)○		健康流水 ウォーキング (有料)	10:00~10:30 健康体操 (位田)○		健康流水 ウォーキング (有料)	10:00~10:30 ルーティング 教室 担当:浦岡(有料)		健康流水 ウォーキング (有料)	10:00~10:30 健康体操 (位田)○		健康流水 ウォーキング (有料)	10:00~10:30 健康体操 (位田)○	健康流水 ウォーキング (有料)		
11:00	10:45~11:15 はじめてエアロ (明尾)○○		10:55~11:25 目覚ましウォーク (仲西)○	10:45~11:15 すこやかヨガ (土居)○○		10:45~11:15 腰痛体操 (矢倉)○	ストレッチ フリー スペース		11:15~11:45 水なれ水泳 (森川)○	10:45~11:15 部位トレ (位田)○		10:45~11:15 アクアウォーク (渡辺)○	11:30~12:00 パールピク体操 (大江)○	ストレッチ フリー スペース	11:30~12:00 なれたらエアロ (大江)●	10:45~11:15 アクアウォーク (渡辺)○
12:00	11:30~12:00 太極拳 (横山)○○		12:00~12:40 腰痛予防 改善教室 担当:加藤(有料)	11:30~12:00 ウェーブ コンディショニング (原頭)○○		11:30~12:00 お目覚めエアロ (志水)○			11:45~12:15 はじめてクロール (森川)○	12:00~12:30 ウェーブコア (原頭)○○		11:30~12:00 なれたらエアロ (大江)●	13:00~13:30 平泳ぎ特別クラス 担当:明部(有料)		12:15~12:45 なれたらエアロ (大江)●	ストレッチ フリー スペース
13:00	13:30~14:00 ヨガ (池上)○	ストレッチ フリー スペース	13:00~14:00	13:30~14:00 すこやかヨガ (土居)○○	13:10~13:40 バタフライ特別クラス 担当:下久保(有料)	12:55~13:25 はじめてスイム 担当:吉田(有料)		13:30~14:00 ヨガ (池上)○	14:00~14:40 膝痛予防 改善教室 担当:加藤(有料)	13:30~14:00 はじめてクロール (森川)○	ストレッチ フリー スペース	14:00~14:40 膝痛予防 改善教室 担当:加藤(有料)	13:30~14:00 はじめてクロール (森川)○			
14:00	14:15~14:45 ベリーダンス (麻生)○		14:10~14:40 かんたんクロール (森川)○●	14:15~14:45 楽しくエアロ (Tomo)○	13:55~14:25 アクアウォーク (仲西)○	14:05~14:35 水中健康体操 (赤瀬)○		14:15~14:45 やってみようラテン (明尾)○	14:00~14:30 マンスリースイム (鶴野)○●	14:00~14:30 マンスリースイム (鶴野)○●		ストレッチ フリー スペース	14:00~14:30 マンスリースイム (鶴野)○●		14:00~14:30 マンスリースイム (鶴野)○●	
15:00	15:00~15:30 整えトレ (渡辺)○		15:00~15:30 ラクウェーブ教室 担当:加藤(有料)	15:00~15:30 ウェーブコア (原頭)○○	15:00~15:30 リラックス棒 (矢倉)○	14:40~15:10 はじめて背泳ぎ (森川)○	15:00~15:30 生活ヨガ (赤瀬)○	14:45~15:15 アクアウォーク (鶴野)○	15:00~15:30 リラックス棒 (矢倉)○	ストレッチ フリー スペース			14:45~15:15 アクアウォーク (鶴野)○	15:00~15:30 リラックス棒 (矢倉)○	14:45~15:15 アクアウォーク (鶴野)○	
16:00			15:50~16:20 プライベートレッスン 担当:加藤(有料)					15:30~16:00 プライベートレッスン 担当:加藤(有料)					ストレッチ フリー スペース	15:30~16:00 プライベートレッスン 担当:加藤(有料)		15:30~16:00 プライベートレッスン 担当:加藤(有料)
18:00	体操 スクール	ストレッチ フリー スペース		体操 スクール	空手教室	キッズ ファンク	体操 スクール		ストレッチ フリー スペース		体操 スクール					
19:00	19:00~19:30 美尻EX (佐々木)○		19:15~19:45 生涯元気アクア (坂田)○	19:00~19:30 しっかりエアロ (明尾)●○	19:00~19:30 かんたんアクア (山口)○○	19:00~19:30 ヨガ (畑)○	18:30~19:00 はじめてクロール (加藤)○○	19:00~19:30 リラックス棒 (矢倉)○			18:45~19:15 マンスリースイム (八木)○○	ストレッチ フリー スペース		19:00~19:30 リラックス棒 (矢倉)○	18:45~19:15 マンスリースイム (八木)○○	18:45~19:15 マンスリースイム (八木)○○
20:00	19:45~20:15 ズンバ (富永)○		19:30~20:00 お楽しみアクア (山口)○○	19:45~20:15 筋コンディショニング (山口)○	19:45~20:15 太極拳 (横山)○	19:45~20:15 太極拳 (横山)○	19:15~19:45 ウェーブトレーニング (原頭)○○	19:45~20:15 ヨガ (金本)○		19:30~20:00 お楽しみアクア (山口)○○	ストレッチ フリー スペース			19:45~20:15 ヨガ (金本)○	19:30~20:00 お楽しみアクア (山口)○○	19:30~20:00 お楽しみアクア (山口)○○
21:00													ストレッチ フリー スペース			

	土			日			
	スタジオA	スタジオB	20mプール	スタジオA	スタジオB	20mプール	
9:20	体操 スクール	ストレッチ フリー スペース		3歳からの プレ体操	ストレッチ フリー スペース		
10:00			健康流水 ウォーキング (有料)	10:15~10:45 ウェーブストレッチ (矢倉)○			
11:00			11:00~11:30 はじめてクロール (森川)○	11:00~11:30 腰痛体操 (矢倉)○			
12:00	11:30~12:00 姿勢改善 (麻生)○	ストレッチ フリー スペース		11:45~12:15 ストリートダンス (山本)◎●	11:45~12:15 ラクラクウォーク (スタッフ)○		
13:00	12:15~12:45 はじめてヨガ (濱田)○		13:00~13:30 水中歩き方教室 担当: 鶴野(有料)	13:00~13:30 リズム体操 (橘)○		12:45~13:15 はじめてクロール (鶴野)○	
14:00	13:00~13:30 シェイプサーキット (木下)◎						
15:00	13:45~14:15 はじめてヨガ (木下)◎◎		14:00~14:30 はじめてクロール (八木)○	体操 スクール	14:30~15:00 ラクラクウォーク (スタッフ)○		
16:00	チア ダンス	14:45~15:15 かんたんアクア (原頭)◎◎	14:45~15:15 かんたんエアロ (山口)◎				
18:00							
19:00	18:30~19:00 骨格ウォーク (浦岡)○	ストレッチ フリー スペース					
20:00	19:15~19:45 メタボリックEX (浦岡)○						
21:00							

【プログラム強度・難度】

- =初めての方向け
- ◎=少し慣れた方向け
- =慣れた方向け

プログラムスケジュール・  
受付方法・定員数は  
変更となる場合があります

◆ ご案内 ◆

【 スタジオプログラムについて 】

- 各プログラム定員数は20名となります
- スタジオ内でのお客様同士の接近は避け  
至近距離での会話などをご遠慮ください
- 常時窓を開放して換気を行います
- 使用後のマットやトレーニングツールは  
スタジオに設置している除菌剤にて清掃  
をお願い致します

◇プログラム参加受付方法◇

- ①スタジオA前の受付カウンターにて、  
プログラム開始30分前より受付開始します
- ②番号カードをお取りください  
※参加受付はご本人のみといたします  
※カードを他人への譲渡はできません
- ③プログラム開始10分前で、定員数に達し  
ていない場合、全員参加可能となります
- ④プログラム開始10分前で、定員数に達し  
た場合、スタッフによる抽選となります  
発表する番号に従い、参加可能の有無を  
ご確認ください  
※抽選カードは各プログラム毎に回収します

【 プールプログラムについて 】

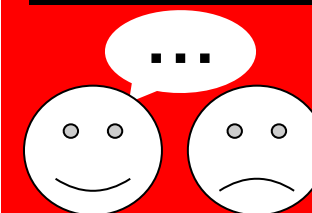
- 水質保全の為、シャワーを浴びてからプール  
をご利用ください
- プールご利用前に、お化粧品・整髪料を落とし  
時計・眼鏡・貴金属類は必ず外してご利用  
ください
- お客様同士の接近・至近距離の会話は控え  
周囲のご利用の方々へのご配慮をお願い  
いたします

◇プログラム参加受付方法◇

- ①プールカウンターにてプログラム開始30分  
前より受付開始いたします
- ②参加予約表へ氏名をご記入ください
- ③開始5分前にプログラムコースを設定します  
コース設定に沿ってご参加ください

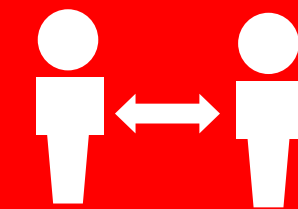
**3密**  
を防ぎましょう!

**密接**



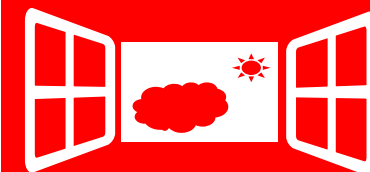
至近距離での  
会話は  
やめましょう

**密集**



適切な距離  
を保ちましょう  
「並ばない」

**密閉**



クラブ内の  
換気  
にご協力ください