

2021

2月14日
3月7日

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			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	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 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 18:00 19:00 20:00	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 健康流水 ウォーキング (有料)	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 健康流水 ウォーキング (有料)	9:20~9:40 おはようストレッチ (矢倉) ○	9:50~10:35 ルーティング 教室 担当: 浦岡 (有料)	9:30~10:30 健康流水 ウォーキング (有料)	ストレッチ フリー スペース	9:30~10:30 健康流水 ウォーキング (有料)	9:20~9:40 おはようストレッチ (渡辺) ○	体操 スクール	健康流水 ウォーキング (有料)	9:30~10:30 3歳からの ブレ体操	ストレッチ フリー スペース	ストレッチ フリー スペース	ストレッチ フリー スペース	ストレッチ フリー スペース																		
	10:00	10:00~10:20 ウェーブコア (加藤) ○		10:00~10:30 健康体操 (位田) ○	10:00~10:30 健康流水 ウォーキング (有料)		10:45~11:15 すこやかヨガ (土居) ○◎	10:45~11:15 腰痛体操 (矢倉) ○	10:45~11:15 ストレッチ フリー スペース	10:45~11:15 水なれ水泳 (森川) ○		10:00~10:30 健康体操 (位田) ○	10:45~11:15 部位トレ (位田) ○			10:45~11:15 健康流水 ウォーキング (有料)					10:45~11:15 水なれ水泳 (森川) ○	11:30~12:00 パーソナル ピクニック (大江) ○	10:45~11:15 健康流水 ウォーキング (有料)	10:45~11:15 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) ○	11:00~11:30 腰痛体操 (矢倉) ○	11:00~11:30 ストレッチ フリー スペース	11:00~11:30 腰痛体操 (矢倉) ○	11:00~11:30 ストレッチ フリー スペース									
	11:00	10:45~11:15 はじめてエアロ (明尾) ○◎		ストレッチ フリー スペース	10:55~11:25 目覚ましウォーク (仲西) ○		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) ○	ストレッチ フリー スペース	11:30~12:00 お目覚めエアロ (志水) ○		11:30~12:00 パーソナル ピクニック (大江) ○	11:30~12:00 パーソナル ピクニック (大江) ○			11:30~12:00 パーソナル ピクニック (大江) ○					ストレッチ フリー スペース	11:30~12:00 パーソナル ピクニック (大江) ○	11:30~12:00 パーソナル ピクニック (大江) ○	11:30~12:00 パーソナル ピクニック (大江) ○	11:30~12:00 パーソナル ピクニック (大江) ○	11:30~12:00 パーソナル ピクニック (大江) ○	11:30~12:00 パーソナル ピクニック (大江) ○	11:30~12:00 パーソナル ピクニック (大江) ○	11:30~12:00 パーソナル ピクニック (大江) ○	11:30~12:00 パーソナル ピクニック (大江) ○	11:30~12:00 パーソナル ピクニック (大江) ○	11:30~12:00 パーソナル ピクニック (大江) ○						
	12:00	12:00~12:45 腰痛予防 改善教室 担当: 加藤 (有料)			12:00~12:40 腰痛予防 改善教室 担当: 加藤 (有料)		12:20~12:50 はじめて背泳ぎ (森川) ○	12:15~12:45 からだ ひきしめエアロ (志水) ○●		12:30~13:00 ゆっくりアクア (原頭) ○		12:30~13:00 ゆっくりアクア (原頭) ○	12:30~13:00 ゆっくりアクア (原頭) ○			12:30~13:00 ゆっくりアクア (原頭) ○						12:30~13:00 ゆっくりアクア (原頭) ○	12:30~13:00 ゆっくりアクア (原頭) ○	12:30~13:00 ゆっくりアクア (原頭) ○	12:30~13:00 ゆっくりアクア (原頭) ○	12:30~13:00 ゆっくりアクア (原頭) ○	12:30~13:00 ゆっくりアクア (原頭) ○	12:30~13:00 ゆっくりアクア (原頭) ○	12:30~13:00 ゆっくりアクア (原頭) ○	12:30~13:00 ゆっくりアクア (原頭) ○	12:30~13:00 ゆっくりアクア (原頭) ○	12:30~13:00 ゆっくりアクア (原頭) ○	12:30~13:00 ゆっくりアクア (原頭) ○	12:30~13:00 ゆっくりアクア (原頭) ○	12:30~13:00 ゆっくりアクア (原頭) ○			
	13:00	ストレッチ フリー スペース			13:00~14:00 膝腰股関節痛 予防改善教室 担当: 加藤 (有料)		13:30~14:00 すこやかヨガ (土居) ○◎	13:10~13:40 ハタフライ特別クラス 担当: 下久保 (有料)		13:30~14:00 ズンバ (MI ON) ○●		13:30~14:00 ズンバ (MI ON) ○●	13:30~14:00 ズンバ (MI ON) ○●			13:30~14:00 ズンバ (MI ON) ○●						13:30~14:00 ズンバ (MI ON) ○●	13:30~14:00 ズンバ (MI ON) ○●	13:30~14:00 ズンバ (MI ON) ○●	13:30~14:00 ズンバ (MI ON) ○●	13:30~14:00 ズンバ (MI ON) ○●	13:30~14:00 ズンバ (MI ON) ○●	13:30~14:00 ズンバ (MI ON) ○●	13:30~14:00 ズンバ (MI ON) ○●	13:30~14:00 ズンバ (MI ON) ○●	13:30~14:00 ズンバ (MI ON) ○●	13:30~14:00 ズンバ (MI ON) ○●	13:30~14:00 ズンバ (MI ON) ○●	13:30~14:00 ズンバ (MI ON) ○●	13:30~14:00 ズンバ (MI ON) ○●	13:30~14:00 ズンバ (MI ON) ○●		
	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) ◎		14:15~14:45 ポルドブラ (MI ON) ○		14:15~14:45 ポルドブラ (MI ON) ○	14:15~14:45 ポルドブラ (MI ON) ○			14:15~14:45 ポルドブラ (MI ON) ○						14:15~14:45 ポルドブラ (MI ON) ○	14:15~14:45 ポルドブラ (MI ON) ○	14:15~14:45 ポルドブラ (MI ON) ○	14:15~14:45 ポルドブラ (MI ON) ○	14:15~14:45 ポルドブラ (MI ON) ○	14:15~14:45 ポルドブラ (MI ON) ○	14:15~14:45 ポルドブラ (MI ON) ○	14:15~14:45 ポルドブラ (MI ON) ○	14:15~14:45 ポルドブラ (MI ON) ○	14:15~14:45 ポルドブラ (MI ON) ○	14:15~14:45 ポルドブラ (MI ON) ○	14:15~14:45 ポルドブラ (MI ON) ○	14:15~14:45 ポルドブラ (MI ON) ○	14:15~14:45 ポルドブラ (MI ON) ○	14:15~14:45 ポルドブラ (MI ON) ○		
	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)	14:50~15:20 ウェーブアクア (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) ○			15:00~15:30 生活ヨガ (赤瀬) ○						15:00~15:30 生活ヨガ (赤瀬) ○	15:00~15:30 生活ヨガ (赤瀬) ○	15:00~15:30 生活ヨガ (赤瀬) ○	15:00~15:30 生活ヨガ (赤瀬) ○	15:00~15:30 生活ヨガ (赤瀬) ○	15:00~15:30 生活ヨガ (赤瀬) ○	15:00~15:30 生活ヨガ (赤瀬) ○	15:00~15:30 生活ヨガ (赤瀬) ○	15:00~15:30 生活ヨガ (赤瀬) ○	15:00~15:30 生活ヨガ (赤瀬) ○	15:00~15:30 生活ヨガ (赤瀬) ○	15:00~15:30 生活ヨガ (赤瀬) ○	15:00~15:30 生活ヨガ (赤瀬) ○	15:00~15:30 生活ヨガ (赤瀬) ○	15:00~15:30 生活ヨガ (赤瀬) ○	15:00~15:30 生活ヨガ (赤瀬) ○	
	16:00				ストレッチ フリー スペース		15:50~16:20 プライベートレッスン 担当: 加藤 (有料)	15:50~16:20 プライベートレッスン 担当: 加藤 (有料)		15:50~16:20 プライベートレッスン 担当: 加藤 (有料)		15:50~16:20 プライベートレッスン 担当: 加藤 (有料)	15:50~16:20 プライベートレッスン 担当: 加藤 (有料)			15:50~16:20 プライベートレッスン 担当: 加藤 (有料)						15:50~16:20 プライベートレッスン 担当: 加藤 (有料)	15:50~16:20 プライベートレッスン 担当: 加藤 (有料)	15:50~16:20 プライベートレッスン 担当: 加藤 (有料)	15:50~16:20 プライベートレッスン 担当: 加藤 (有料)	15:50~16:20 プライベートレッスン 担当: 加藤 (有料)	15:50~16:20 プライベートレッスン 担当: 加藤 (有料)	15:50~16:20 プライベートレッスン 担当: 加藤 (有料)	15:50~16:20 プライベートレッスン 担当: 加藤 (有料)	15:50~16:20 プライベートレッスン 担当: 加藤 (有料)	15:50~16:20 プライベートレッスン 担当: 加藤 (有料)	15:50~16:20 プライベートレッスン 担当: 加藤 (有料)	15:50~16:20 プライベートレッスン 担当: 加藤 (有料)	15:50~16:20 プライベートレッスン 担当: 加藤 (有料)	15:50~16:20 プライベートレッスン 担当: 加藤 (有料)	15:50~16:20 プライベートレッスン 担当: 加藤 (有料)	15:50~16:20 プライベートレッスン 担当: 加藤 (有料)	
	18:00						体操 スクール	体操 スクール		体操 スクール		体操 スクール	体操 スクール			体操 スクール						体操 スクール	体操 スクール	体操 スクール	体操 スクール	体操 スクール	体操 スクール	体操 スクール	体操 スクール	体操 スクール	体操 スクール	体操 スクール	体操 スクール	体操 スクール	体操 スクール	体操 スクール	体操 スクール	体操 スクール
	19:00						19:00~19:30 ズンバ (富永) ◎	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 ストレッチ フリー スペース	19:00~19:30 ストレッチ フリー スペース			19:00~19:30 ストレッチ フリー スペース						19:00~19:30 ストレッチ フリー スペース	19:00~19:30 ストレッチ フリー スペース	19:00~19:30 ストレッチ フリー スペース	19:00~19:30 ストレッチ フリー スペース	19:00~19:30 ストレッチ フリー スペース	19:00~19:30 ストレッチ フリー スペース	19:00~19:30 ストレッチ フリー スペース	19:00~19:30 ストレッチ フリー スペース	19:00~19:30 ストレッチ フリー スペース	19:00~19:30 ストレッチ フリー スペース	19:00~19:30 ストレッチ フリー スペース	19:00~19:30 ストレッチ フリー スペース	19:00~19:30 ストレッチ フリー スペース	19:00~19:30 ストレッチ フリー スペース	19:00~19:30 ストレッチ フリー スペース	19:00~19:30 ストレッチ フリー スペース	19:00~19:30 ストレッチ フリー スペース
	20:00																																					

【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