2021 4・5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 / 連続参加不可プログラム / 有料プログラム

火

スタジオA
- 9：20～9：40 おはようストレッチ（渡辺）○
- 10：00～10：20 ウェーブコア（加藤）○
- 10：45～11：15 はじめてエアロ（明尾）○◎ 定員：20名
- 11：30～12：00 太極拳（横山）○◎
- 12：15～12：45 ズンバ（今峯）◎●
- 13：00～13：25 ヨ ガ（池上）○
- 13：35～14：00 ヨ ガ（池上）○
- 14：15～14：45 ベリーダンス（麻生）◎
- 15：00～15：30 整えトレ（渡辺）○
- 体操スクール
- 19：00～19：30 ピラティス（佐々木）○
- 19：45～20：15 ズンバ（富永）◎ 定員：20名

スタジオB
- ストレッチフリースペース
- 12：00～12：40 腰痛予防改善教室 担当：加藤（有料）
- ストレッチフリースペース
- 15：00～15：30 ラクウェーブ教室 担当：加藤（有料）
- ストレッチフリースペース

20mプール
- 9：30～10：30 健康流水ウォーキング（有料）
- 10：55～11：25 目覚ましウォーク（仲西）○
- 11：40～12：10 生涯元気アクア（坂田）◎
- 12：20～12：50 はじめて背泳ぎ（森川）○
- 13：00～14：00 膝腰股関節痛予防改善教室 担当：加藤（有料）
- 14：10～14：40 かんたんクロール（森川）◎●
- 14：50～15：20 ウェーブアクア（原頭）○◎
- 15：50～16：20 プライベートレッスン 担当：加藤（有料）
- 19：15～19：45 生涯元気アクア（坂田）◎

水

スタジオA
- 9：20～9：40 おはようストレッチ（位田）○
- 10：00～10：30 健康体操（位田）○
- 10：45～11：25 すこやかヨガ（土居）○◎
- 11：40～12：10 ウェーブコンディショニング（原頭）○◎
- 12：25～12：55 からだひきしめエアロ（志水）◎● 定員：20名
- 13：30～14：00 すこやかヨガ（土居）○◎
- 14：15～14：45 楽しくエアロ（Tomo）◎ 定員：20名
- 15：00～15：30 リラックス棒（矢倉）○
- 体操スクール
- 19：00～19：30 しっかりエアロ（明尾）●◎ 定員：20名
- 19：45～20：15 筋コンディショニング（山口）○

スタジオB
- ストレッチフリースペース
- 空手教室
- ストレッチフリースペース

20mプール
- 9：30～10：30 健康流水ウォーキング（有料）
- 11：45～12：15 はじめてクロール（森川）○
- 12：30～13：00 ゆっくりアクア（原頭）○
- 13：10～13：40 バタフライ特別クラス 担当：下久保（有料）
- 13：55～14：25 アクアウォーク（仲西）○
- 14：40～15：10 はじめて背泳ぎ（森川）○
- 19：00～19：30 かんたんアクア（山口）○◎

木

スタジオA
- 9：20～9：40 おはようストレッチ（矢倉）○
- 10：45～11：15 腰痛体操（矢倉）○
- 11：30～12：00 お目覚めエアロ（志水）○ 定員：20名
- 12：15～12：45 ヨ ガ（土居）○◎
- 13：30～14：00 ズンバ（富永）◎● 定員：20名
- 14：15～14：45 ボルドブラ（富永）○
- 15：00～15：30 生活ヨガ（赤瀬）○
- キッズファンク
- 19：00～19：40 ヨ ガ（畑）○
- 19：55～20：25 太極拳（横山）○

スタジオB
- ストレッチフリースペース
- 9：50～10：35 ルーティング教室 担当：浦岡（有料）
- ストレッチフリースペース
- 12：30～13：30 姿勢バランス改善教室 担当：加藤（有料）
- ストレッチフリースペース
- 体操スクール
- ストレッチフリースペース

20mプール
- 9：30～10：30 健康流水ウォーキング（有料）
- 11：15～11：45 水なれ水泳（森川）○
- 12：00～12：30 ウェーブアクア（原頭）○◎
- 12：55～13：25 はじめてスイム 担当：吉田（有料）
- 13：30～14：00 はじめてクロール（森川）○
- 14：05～14：35 水中健康体操（赤瀬）○
- 18：30～19：00 はじめてクロール（加藤）○◎
- 19：15～19：45 ウェーブトレーニング（原頭）○◎

金

スタジオA
- 9：20～9：40 おはようストレッチ（渡辺）○
- 10：00～10：30 健康体操（位田）○
- 10：45～11：15 部位トレ（位田）○
- 11：30～12：00 ペルビック体操（大江）○
- 12：15～12：45 なれたらエアロ（大江）● 定員：20名
- 13：20～14：00 ヨ ガ（池上）○
- 14：15～14：45 やってみようラテン（明尾）○ 定員：20名
- 15：00～15：30 リラックス棒（矢倉）○
- 体操スクール
- 19：00～19：30 整体EX（金本）○
- 19：45～20：05 お尻トレ（矢倉）○

スタジオB
- 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）
- ストレッチフリースペース

20mプール
- 9：30～10：30 健康流水ウォーキング（有料）
- 10：45～11：15 アクアウォーク（渡辺）○
- 13：00～13：30 平泳ぎ特別クラス 担当：明部（有料）
- 4月「バタフライ」 5月「背泳ぎ」
- 14：00～14：30 マンスリースイム（鵜野）◎●
- 14：45～15：15 アクアウォーク（鵜野）○
- 15：30～16：00 プライベートレッスン 担当：加藤（有料）
- 4月「バタフライ」 5月「バタフライ」
- 18：45～19：15 マンスリースイム（八木）○◎
- 19：30～20：00 お楽しみアクア（山口）○◎

土

時間	スタジオA	スタジオB	20mプール
9:20	体操スクール		
9:30		9：30～10：10 歩幅 コンディショニング 担当：志水（有料）	9：30～10：30 健康流水ウォーキング（有料）
10:00			
10:10		ストレッチフリースペース	
11:00			11：00～11：30 はじめてクロール（森川）○
11:30	11：30～12：00 姿勢改善（麻生）○		
12:00			
12:15	12：15～12：45 はじめてヨガ（濱田）○		
13:00	13：00～13：30 シェイプサーキット（木下）◎ 定員：２０名		
13:45	13：45～14：15 はじめてヨガ（木下）○◎		
14:00			14：00～14：30 はじめてクロール（八木）○
14:45			14：45～15：15 かんたんアクア（原頭）○◎
15:00			
15:15	チアダンス		
16:00			
17:45		17：45～18：15 からだリセット 担当：浦岡（有料）	
18:00			
18:15		ストレッチフリースペース	
18:30	18：30～19：00 骨格ウォーク（浦岡）○ 定員：２０名		
19:00			
19:15	19：15～19：45 メタボリックＥＸ（浦岡）○		
20:00			
21:00			

日

時間	スタジオA	スタジオB	20mプール
9:20	３歳からのプレ体操	ストレッチフリースペース	
10:15	10：15～10：45 ウェーブストレッチ（矢倉）○		
11:00	11：00～11：30 腰痛体操（矢倉）○		
11:45			11：45～12：15 ラクらくウォーク（スタッフ）○
12:15	12：15～12：45 リズム体操（橘）○		
12:45			12：45～13：15 はじめてクロール（鵜野）○
13:00	13：00～13：30 ミニボールEX（橘）○		
13:30		体操スクール	
14:30			14：30～15：00 ラクらくウォーク（スタッフ）○
14:45	14：45～15：15 かんたんエアロ（山口）◎ 定員：２０名		

【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**２５名**となります
  ※一部プログラムは定員数２０名
- 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はご遠慮ください
- 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
※当日１回目の参加希望者が優先となります

【　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・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

スタジオプログラム抽選はずれによる優先予約について

【対　象】　全てのスタジオプログラム
【条　件】　当日１回目の参加希望（赤番号札）で抽選にはずれた方
※２回目以降（青番号札）は対象外
【受　付】　抽選発表後すぐに、ジムスタッフへ申告をしてください。番号札と引換えに次週への優先予約を受け付けます
※（火）13：00～「ヨガ」の場合は13：35～「ヨガ」への優先予約となります
【注意点】
・同一プログラムの次週分にのみ受付致します
・優先予約の参加時は、プログラム開始の10分前までにジムスタッフへ必ず直接参加申告を行ってください（電話連絡不可）
※10分前までに参加申告がなければ予約はキャンセル扱いとなります
・優先予約しているプルグラムより前に実施するプログラムへの参加はご遠慮ください

≪ご不明な点はスタッフまでお問合せください≫

うつらない
うつさない

マスクしても
会話控えて

マスクなしで
会話しない