

2021

3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 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | | 土 | | | 日 | | | |
|-------|--|--------------------------------------|---------|--|---------------------------------|---------|--------------------------------------|---|----------------------|--|--|---------------------------------|-------|-------|---------|-------|-------|---------|------------------------------------|
| | スタジオA | スタジオB | 2.0mプール | スタジオA | スタジオB | 2.0mプール | スタジオA | スタジオB | 2.0mプール | スタジオA | スタジオB | 2.0mプール | スタジオA | スタジオB | 2.0mプール | スタジオA | スタジオB | 2.0mプール | |
| 9:20 | 9:20~9:40 おはようストレッチ (渡辺)○ | | | 9:20~9:40 おはようストレッチ (位田)○ | | | 9:20~9:40 おはようストレッチ (矢倉)○ | | | 9:20~9:40 おはようストレッチ (渡辺)○ | | | | | | | | | 9:20~9:40 3歳からの プレ体操 |
| 10:00 | 10:00~10:20 ウェーブコア (加藤)○ | ストレッチ フリー スペース | | 10:00~10:30 健康体操 (位田)○ | | | 9:30~10:30 健康流水 ウォーキング (有料) | | | 10:00~10:30 健康体操 (位田)○ | | | | | | | | | 10:15~10:45 ウェーブストレッチ (矢倉)○ |
| 11:00 | 10:45~11:15 はじめてエアロ (明尾)○○ | | | | 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 部位トレ (位田)○ | | | | | | | | |
| 12:00 | 11:30~12:00 太極拳 (横山)○○ | | | 11:30~12:00 ウェーブ コンディショニング (原頭)○○ | 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 パールピク体操 (大江)○ | | | | | | | | 11:00~11:30 腰痛体操 (矢倉)○ |
| 13:00 | 12:00~12:40 腰痛予防 改善教室 担当:加藤(有料) | | | 12:15~12:45 からだ ひきしめエアロ (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)○○ | | | | | | | | |
| 14:00 | 13:00~13:25 ヨガ (池上)○ | ストレッチ フリー スペース | | 13:30~14:00 すこやかヨガ (土居)○○ | | | 12:30~13:00 ゆっくりコア (原頭)○ | | | 12:15~12:45 なれたらエアロ (大江)● | | | | | | | | | 12:45~13:15 はじめてクロール (鶴野)○ |
| 15:00 | 13:35~14:00 ヨガ (池上)○ | | | | 13:55~14:25 アクアウォーク (仲西)○ | | | 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 はじめてクロール (森川)○ | | | | | | | | |
| 16:00 | 14:15~14:45 ベリーダンス (麻生)◎ | | | 14:15~14:45 楽しくエアロ (Tomo)◎ | | | 13:30~14:00 ズンバ (MION)◎● | | | 14:05~14:35 水中健康体操 (赤瀬)○ | | | | | | | | | 14:30~15:00 らくらくウォーク (スタッフ)○ |
| 17:00 | 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 リラックス棒 (矢倉)○ | | | 14:15~14:45 ボルドブラ (MION)○ | 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) | | | | | | | | | 14:45~15:15 かんたんエアロ (山口)◎ |
| 18:00 | | | | 15:50~16:20 プライベートレッスン 担当:加藤(有料) | | | 14:40~15:10 はじめて背泳ぎ (森川)○ | | | | 14:45~15:15 マンスリースイム (鶴野)◎● 「平泳ぎ」 | | | | | | | | |
| 19:00 | 18:00 体操 スクール | | | 19:00~19:30 しっかりエアロ (明尾)●◎ | ストレッチ フリー スペース | | 19:00~19:30 生活ヨガ (赤瀬)○ | | | 15:00~15:30 リラックス棒 (矢倉)○ | | | | | | | | | 18:30~19:00 骨格ウォーク (浦岡)○ |
| 20:00 | 19:00~19:30 美尻EX (佐々木)○ | ストレッチ フリー スペース | | 19:45~20:15 筋コンディショニング (山口)○ | | | | キッズ ファンク | 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) | | | | | | | | |
| 21:00 | 19:45~20:15 ズンバ (富永)◎ | | | | | | | 19:00~19:30 ヨガ (畑)○ | | | | 19:30~20:00 お楽しみコア (山口)◎◎ | | | | | | | |

【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
※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

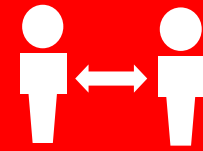
3密
を防ぎましょう！

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