


2021

10月 エス・パティオ プログラムスケジュール

当月スケジュール変更箇所

連続参加不可プログラム

有料プログラム

	火			水			木			金					
	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 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 ヨガストレッチ (梶村)○	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)	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				
10:00	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	10:55~11:25 目覚ましウォーク (仲西)○		10:45~11:25 すこやかヨガ (土居)◎◎	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	11:15~11:45 水なれ水泳 (森川)○	10:45~11:15 部位トレ (位田)○		10:00~10:30 健康体操 (位田)○		10:45~11:15 アクアウォーク (渡辺)○	
11:00	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)	11:40~12:10 生涯元気アクア (坂田)◎		11:40~12:10 ウェーブ コンディショニング (原頭)◎◎	11:45~12:15 はじめて背泳ぎ (森川)○	12:15~12:45 ヨガ (土居)◎◎	12:00~12:30 ウェーブアクア (原頭)◎◎	11:30~12:00 ペルビック体操 (大江)○		12:00~12:45 水中機能改善 教室 担当: 加藤 (有料)	12:15~12:45 なれたらエアロ (大江)●		12:00~12:45 水中機能改善 教室 担当: 加藤 (有料)
12:00	12:15~12:45 かんたんエアロ (田中)◎◎ 定員: 20名		12:20~12:50 かんたんクロール (森川)◎●	12:25~12:55 からだ ひきしめエアロ (志水)◎● 定員: 20名		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 姿勢バランス 改善教室 担当: 加藤 (有料)	12:55~13:25 はじめてスイム 担当: 吉田 (有料)	12:15~12:45 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)	13:00~13:25 はじめてスイム 担当: 吉田 (有料)		13:00~13:30 平泳ぎ特別クラス 担当: 明部 (有料)
13:00	13:00~13:25 ヨガ (池上)○	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 パタフライ特別クラス 担当: 下久保 (有料)	13:30~14:00 ズンバ (富永)◎● 定員: 20名	13:30~14:00 はじめて背泳ぎ (森川)○	13:20~14:00 ヨガ (池上)○	13:30~14:00 はじめて背泳ぎ (森川)○	14:00~14:40 膝痛予防 改善教室 担当: 加藤 (有料)		14:00~14:30 マンスリースイム (鶴野)◎●			
14:00	13:35~14:00 ヨガ (池上)○		14:10~14:40 はじめてクロール (森川)○	14:15~14:45 楽しくエアロ (Tomo)◎ 定員: 20名	14:15~14:45 楽しくエアロ (Tomo)◎ 定員: 20名	13:55~14:25 アクアウォーク (仲西)○	14:15~14:45 ボルドブラ (富永)○	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)○ 定員: 20名	14:45~15:15 アクアウォーク (鶴野)○		14:45~15:15 アクアウォーク (鶴野)○			
15:00	14:15~14:45 ベリーダンス (麻生)◎		14:50~15:20 ウェーブアクア (原頭)◎◎	15:00~15:30 リラククス棒 (矢倉)○	14:40~15:10 かんたんクロール (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 アロマストレッチ (矢倉)○	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)		
16:00			15:50~16:20 プライベートレッスン 担当: 加藤 (有料)			16:00 空手教室									
18:00	体操 スクール	アクアマシン フリー利用 タイム 	体操 スクール	体操 スクール	体操 スクール	キッズ ファンク	体操スクール	体操 スクール	体操 スクール	体操 スクール	ストレッチ フリー スペース				
19:00	19:00~19:30 ピラティス (佐々木)○		18:45~19:10 アクアマシン	19:00~19:30 しっかりエアロ (明尾)◎◎ 定員: 20名	19:00~19:30 しっかりエアロ (明尾)◎◎ 定員: 20名	19:00~19:30 かんたんアクア (山口)◎◎	19:00~19:40 ヨガ (畑)○	18:30~19:00 はじめて背泳ぎ (加藤)◎◎	19:10~19:30 お尻トレ (矢倉)	18:30~19:00 整体EX (金本)○	10月「平泳ぎ」 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)◎ 定員: 20名		19:15~19:45 生涯元気アクア (坂田)◎	19:45~20:15 筋コンディショニング (山口)○	19:55~20:25 太極拳 (横山)○			19:15~19:45 ウェーブレーニング (原頭)◎◎	19:30~20:00 お楽しみアクア (山口)◎◎						
21:00															

9:20
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
18:00
19:00
20:00
21:00

土		
スタジオA	スタジオB	20mプール
体操 スクール	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)
		11:00~11:30 はじめて背泳ぎ (森川) ○
11:30~12:00 姿勢改善 (麻生) ○	ストレッチ フリー スペース	11:00~11:30 はじめて背泳ぎ (森川) ○
12:15~12:45 はじめてヨガ (濱田) ○		13:00~13:30 プライベートレッスン 担当: 八木 (有料)
13:00~13:30 シェイプサーキット (木下) ◎ 定員: 20名	ストレッチ フリー スペース	14:00~14:30 はじめてクロール (八木) ○
13:45~14:15 はじめてヨガ (木下) ○◎		14:45~15:15 かんたんアクア (原頭) ○◎
チア ダンス	17:45~18:15 からだリセット 担当: 浦岡 (有料)	
19:15~19:45 メタボリックEX (浦岡) ○	ストレッチ フリー スペース	

日		
スタジオA	スタジオB	20mプール
3歳からの プレ体操	ストレッチ フリー スペース	
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) ○	ストレッチ フリー スペース	11:45~12:15 ラクらくウォーク (スタッフ) ○
12:15~12:45 リズム体操 (橋) ○		10月「背泳ぎ」 12:45~13:15 マンスリースイム (鶴野) ○
13:00~13:30 ミニボールEX (橋) ○	体操 スクール	
14:00~14:30 筋コンディショニング (山口) ○		14:30~15:00 ラクらくウォーク (スタッフ) ○
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前で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

スタジオプログラム抽選はす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ロ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》

