

2021

12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		
		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
	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)
11:00	10:35~11:15	10:35~11:15	ストレッチ フリー スペース	10:55~11:25
	12:00	11:30~12:00 太極拳 (横山) ○◎		生涯元気アクア (坂田) ◎
13:00	12:00~12:40	12:00~12:40	ストレッチ フリー スペース	12:20~12:50
	14:00	13:00~13:30 ヨガ (池上) ○		かんだんクロール (森川) ◎●
15:00	13:40~14:10	13:40~14:10	ストレッチ フリー スペース	13:30~14:00
	16:00	14:25~14:55 ベリーダンス (麻生) ◎		14:10~14:40
18:00	15:00~15:30	15:00~15:30	ストレッチ フリー スペース	14:50~15:20
	19:00	15:10~15:40 整えトレ (渡辺) ○		ウェーブアクア (原頭) ○◎
20:00	16:00	16:00	ストレッチ フリー スペース	15:50~16:20
	22:00	18:00		体 操 ス ク ー ル
	19:00~19:30	19:00~19:30	ストレッチ フリー スペース	19:00~19:30
	19:45~20:25	19:45~20:25		ズンバ (富永) ◎ 定員: 25名

アクアマシン
フリー利用
タイム



		水		
		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 (位田) ○	ストレッチ フリー スペース	9:30~10:30
	10:00	10:00~10:30 健康体操 (位田) ○		健康流水 ウォーキング (有料)
11:00	10:45~11:25	10:45~11:25	ストレッチ フリー スペース	10:55~11:25
	12:00	11:30~12:00		すこやかヨガ (土居) ○◎
13:00	12:00~12:40	12:00~12:40	ストレッチ フリー スペース	12:20~12:50
	14:00	13:00~13:30		からだ ひきしめエアロ (志水) ◎● 定員: 25名
15:00	13:40~14:10	13:40~14:10	ストレッチ フリー スペース	13:30~14:00
	16:00	14:25~14:55		すこやかヨガ (土居) ○◎
18:00	15:00~15:30	15:00~15:30	ストレッチ フリー スペース	14:50~15:20
	19:00	15:10~15:40		楽しくエアロ (Tomo) ◎ 定員: 25名
20:00	16:00	16:00	ストレッチ フリー スペース	15:50~16:20
	22:00	18:00		体 操 ス ク ー ル
	19:00~19:30	19:00~19:30	ストレッチ フリー スペース	19:00~19:30
	19:45~20:25	19:45~20:25		しっかりエアロ (明尾) ◎● 定員: 25名

空手教室

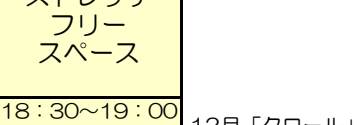
		木		
		スタジオA	スタジオB	20mプール
9:20	9:20~9:40	ヨガストレッチ (梶村) ○	ストレッチ フリー スペース	9:30~10:30
	10:00	9:50~10:35 ルーティング 教室 担当: 浦岡 (有料)		健康流水 ウォーキング (有料)
11:00	10:45~11:15	10:45~11:15	ストレッチ フリー スペース	10:55~11:25
	12:00	11:30~12:00		腰痛体操 (矢倉) ○
13:00	12:00~12:40	12:00~12:40	ストレッチ フリー スペース	12:20~12:50
	14:00	13:00~13:30		お目覚めエアロ (志水) ○ 定員: 25名
15:00	13:40~14:10	13:40~14:10	ストレッチ フリー スペース	13:30~14:00
	16:00	14:25~14:55		ヨガ (土居) ○◎
18:00	15:00~15:30	15:00~15:30	ストレッチ フリー スペース	14:50~15:20
	19:00	15:10~15:40		姿勢バランス 改善教室 担当: 加藤 (有料)
20:00	16:00	16:00	ストレッチ フリー スペース	15:50~16:20
	22:00	18:00		ズンバ (富永) ◎● 定員: 25名
	19:00~19:30	19:00~19:30	ストレッチ フリー スペース	19:00~19:30
	19:45~20:25	19:45~20:25		ポルドブラ (富永) ○

アクアマシン
フリー利用
タイム



		金		
		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
	10:00	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	10:45~11:15	ストレッチ フリー スペース	10:55~11:25
	12:00	11:30~12:00		部位トレ (位田) ○
13:00	12:00~12:40	12:00~12:40	ストレッチ フリー スペース	12:20~12:50
	14:00	13:00~13:30		水中機能改善 教室 担当: 加藤 (有料)
15:00	13:40~14:10	13:40~14:10	ストレッチ フリー スペース	13:30~14:00
	16:00	14:25~14:55		なれたらエアロ (大江) ● 定員: 25名
18:00	15:00~15:30	15:00~15:30	ストレッチ フリー スペース	14:50~15:20
	19:00	15:10~15:40		水中健康体操 (赤瀬) ○
20:00	16:00	16:00	ストレッチ フリー スペース	15:50~16:20
	22:00	18:00		水中機能改善 教室 担当: 鶴野 (有料)
	19:00~19:30	19:00~19:30	ストレッチ フリー スペース	19:00~19:30
	19:45~20:25	19:45~20:25		ヨガ (池上) ○

アクアマシン
フリー利用
タイム



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			3歳からの プレ体操	ストレッチ フリー スペース		
10:00		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				10:15~10:45 ウェーブストレッチ (矢倉) ○			
11:30	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) ○	11:00~11:30 腰痛体操 (矢倉) ○			
12:00						11:45~12:15 らくらくウォーク (スタッフ) ○	
12:15	12:15~12:45 はじめてヨガ (濱田) ○				12:15~12:45 リズム体操 (橋) ○		12月「クロール」 12:45~13:15 マンスリースイム (鶴野) ○◎
13:00	13:00~13:30 シェイプサーキット (木下) ◎ 定員: 25名		13:00~13:30 プライベートレッスン 担当: 八木 (有料)	13:00~13:30 ミニボールEX (橋) ○			
14:00	13:45~14:15 はじめてヨガ (木下) ○◎				体操 スクール		
14:00		14:00~14:30 はじめてクロール (八木) ○	14:00~14:30 筋コンディショニング (山口) ○				
15:00			14:45~15:15 かんたんアクア (原頭) ○◎	14:45~15:25 かんたんエアロ (山口) ◎ 定員: 25名		14:30~15:00 らくらくウォーク (スタッフ) ○	
16:00	チア ダンス						
18:00		17:45~18:15 からだリセット 担当: 浦岡 (有料)					
19:00	18:30~19:00 骨格ウォーク (浦岡) ○ 定員: 25名	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) ○						
22:00							

【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**30名**となります
※一部プログラムは定員数25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・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
13:40~「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»

うつらない
うつさない

必要最低限の
会話以外しない

プール・更衣室
浴室で会話しない