

2022

3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
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)	
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
	10:35~11:15	しっかりエアロ (明尾) ◎● 定員: 25名	
11:00	11:30~12:00	太極拳 (横山) ○◎	ストレッチ フリー スペース
	12:00~12:40	腰痛予防 改善教室 (田中) ○ 担当: 加藤 (有料)	
12:00	12:15~12:45	はじめてエアロ (田中) ○ 定員: 25名	ストレッチ フリー スペース
	12:20~12:50	かんたんクロール (森川) ◎●	
13:00	13:00~13:30	ヨガ (池上) ○	ストレッチ フリー スペース
	13:40~14:10	ヨガ (池上) ○	
14:00	14:25~14:55	ベリーダンス (麻生) ◎	ストレッチ フリー スペース
	14:50~15:20	ウェーブコア (原頭) ○◎	
15:00	15:10~15:40	整えトレ (渡辺) ○	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 (加藤) (有料)	
16:00	18:00	体操 スクール	ストレッチ フリー スペース
	18:45~19:10	アクアマシン	
19:00	19:00~19:30	ピラティス (佐々木) ○	ストレッチ フリー スペース
	19:15~19:45	生涯元気アクア (坂田) ◎	
20:00	19:45~20:25	ズンバ (富永) ◎ 定員: 25名	ストレッチ フリー スペース
	22:00		

		水	
		スタジオA	スタジオB
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	健康流水 ウォーキング (有料)	
10:00	10:00~10:30	健康体操 (位田) ○	ストレッチ フリー スペース
	10:45~11:25	すこやかヨガ (土居) ○◎	
11:00	11:40~12:10	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
	12:25~13:05	からだ ひきしめエアロ (志水) ◎● 定員: 25名	
12:00	13:30~14:00	すこやかヨガ (土居) ○◎	ストレッチ フリー スペース
	14:10~14:40	はじめてクロール (森川) ○	
13:00	14:15~14:45	楽しくエアロ (Tomo) ◎ 定員: 25名	ストレッチ フリー スペース
	14:40~15:10	かんたんクロール (森川) ◎●	
14:00	15:00~15:30	リラックス棒 (矢倉) ○	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 (加藤) (有料)	
15:00	18:00	体操 スクール	ストレッチ フリー スペース
	19:00~19:40	しっかりエアロ (明尾) ◎◎ 定員: 25名	
19:00	19:50~20:20	筋コンディショニング (山口) ○	ストレッチ フリー スペース
	22:00		



		木	
		スタジオA	スタジオB
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	健康流水 ウォーキング (有料)	
10:00	9:50~10:35	ルーティング 教室 (浦岡) (有料)	ストレッチ フリー スペース
	10:45~11:15	腰痛体操 (矢倉) ○	
11:00	11:30~12:00	お目覚めエアロ (志水) ○ 定員: 25名	ストレッチ フリー スペース
	12:15~12:45	ヨガ (土居) ○◎	
12:00	12:30~13:00	姿勢バランス 改善教室 (加藤) (有料)	ストレッチ フリー スペース
	13:20~14:00	ズンバ (富永) ◎● 定員: 25名	
13:00	14:15~14:45	ポルドブラ (富永) ○	ストレッチ フリー スペース
	15:00~15:30	生活ヨガ (赤瀬) ○	
14:00	15:00~15:30	キッズ ファンク	ストレッチ フリー スペース
	18:30~19:00	はじめて背泳ぎ (加藤) ○◎	
19:00	19:00~19:40	ヨガ (畑) ○	ストレッチ フリー スペース
	19:15~19:45	ウェーブトレーニング (原頭) ○◎	
20:00	19:55~20:25	太極拳 (横山) ○	ストレッチ フリー スペース
	20:00~20:30	アクアマシン	
22:00			ストレッチ フリー スペース



		金	
		スタジオA	スタジオB
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)	
10:00	10:00~10:30	健康体操 (位田) ○	ストレッチ フリー スペース
	10:45~11:15	部位トレ (位田) ○	
11:00	11:30~12:00	パルピック体操 (大江) ○	ストレッチ フリー スペース
	12:00~12:30	ウェーブコア (原頭) ○◎	
12:00	12:15~12:55	なれたらエアロ (大江) ● 定員: 25名	ストレッチ フリー スペース
	12:55~13:40	平泳ぎ特別クラス (加藤) (有料)	
13:00	13:20~14:00	ヨガ (池上) ○	ストレッチ フリー スペース
	14:00~14:30	水中健康体操 (赤瀬) ○	
14:00	14:15~14:45	やってみようラテン (明尾) ○ 定員: 25名	ストレッチ フリー スペース
	14:45~15:30	水中機能改善 教室 (加藤) (有料)	
15:00	15:00~15:30	アロマストレッチ (矢倉) ○	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 (加藤) (有料)	
16:00	18:00	体操 スクール	ストレッチ フリー スペース
	18:30~19:00	整体EX (金本) ○	
19:00	19:10~19:30	週別トレ (矢倉) ○ 1・3・5週目 「お尻トレ」 2・4週目 「ダンベルEX」	ストレッチ フリー スペース
	19:30~20:00	お楽しみアクア (山口) ○◎	
20:00	22:00		ストレッチ フリー スペース

	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		
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		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) ○	ストレッチ フリー スペース	
12:00	11:30~12:00 姿勢改善 (麻生) ○					
	12:15~12:45 はじめてヨガ (濱田) ○			12:15~12:45 リズム体操 (橋) ○		3月「平泳ぎ」 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) ○◎		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) ○	体操 スクール	
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		
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
13:40~「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にもみ受付致します
• 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