

2022

4月5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 ダンベル体操 (矢倉) ○		健康流水 ウォーキング (有料)
11:00	10:35~11:15	しっかりエアロ (明尾) ◎● 定員: 25名	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) ○◎		11:40~12:10 生涯元気アクア (坂田) ◎
13:00	12:00~12:40	腰痛予防 改善教室 (田中) ○ 担当: 加藤 (有料) 定員: 25名	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) ○		13:00~14:00 膝腰股関節痛 予防改善教室 (森川) ○ 担当: 加藤 (有料)
15:00	13:40~14:10	ヨガ (池上) ○	ストレッチ フリー スペース	14:10~14:40
	14:25~14:55	14:25~14:55 ベリーダンス (麻生) ◎		14:10~14:40 かんたんクロール (森川) ◎●
16:00	15:00~15:30	ラクウェーブ教室 (渡辺) ○ 担当: 加藤 (有料)	ストレッチ フリー スペース	14:50~15:20
	15:10~15:40	15:10~15:40 整えトレ (渡辺) ○		15:00~15:30 ウェーブアクア (原頭) ○◎
18:00	15:50~16:20	プライベートレッスン (加藤) (有料)	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)
	18:00	体操 スクール		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
	19:45~20:25	ズンバ (富永) ◎ 定員: 25名		19:15~19:45 生涯元気アクア (坂田) ◎
20:00	19:00~19:30	ピラティス (佐々木) ○	ストレッチ フリー スペース	19:30~20:00
	20:00	ズンバ (富永) ◎ 定員: 25名		19:30~20:00 お楽しみアクア (山口) ○◎
22:00				

		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) ○		10:00~10:30 健康流水 ウォーキング (有料)
11:00	10:45~11:25	すこやかヨガ (土居) ○◎	ストレッチ フリー スペース	10:45~11:25
	12:00	11:40~12:10 ウェーブ コンディショニング (原頭) ○◎		11:40~12:10 かんたんクロール (森川) ◎●
13:00	12:25~13:05	からだ ひきしめエアロ (志水) ◎● 定員: 25名	ストレッチ フリー スペース	12:30~13:00
	14:00	13:30~14:00 すこやかヨガ (土居) ○◎		12:30~13:00 ゆっくりアクア (原頭) ○
15:00	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	14:10~14:25
	15:00~15:30	15:00~15:30 リラックス棒 (矢倉) ○		14:10~14:25 ABB (仲西) ◎ 定員: 25名
16:00	15:00~15:30	リラックス棒 (矢倉) ○	ストレッチ フリー スペース	15:00~15:30
	16:00	空手教室		15:00~15:30 リラックス棒 (矢倉) ○
18:00	18:00	体操 スクール	ストレッチ フリー スペース	18:00
	19:00	19:00~19:40 しっかりエアロ (明尾) ◎● 定員: 25名		19:00~19:30 かんたんアクア (山口) ○◎
20:00	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	19:50~20:20
	20:00	ズンバ (富永) ◎ 定員: 25名		19:50~20:20 筋コンディショニング (山口) ○
22:00				



		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	10:00~10:30 健康体操 (位田) ○		9:50~10:35 ルーティング 教室 (浦岡) (有料)
11:00	10:45~11:15	腰痛体操 (矢倉) ○	ストレッチ フリー スペース	10:45~11:15
	12:00	11:30~12:00 お目覚めエアロ (志水) ○ 定員: 25名		11:15~11:45 はじめてクロール (森川) ○
13:00	12:15~12:45	ヨガ (土居) ○◎	ストレッチ フリー スペース	12:00~12:30
	14:00	13:20~14:00 ズンバ (富永) ◎● 定員: 25名		12:30~13:30 姿勢バランス 改善教室 (加藤) (有料)
15:00	14:15~14:45	ポルドブラ (富永) ○	ストレッチ フリー スペース	14:05~14:35
	15:00~15:30	15:00~15:30 生活ヨガ (赤瀬) ○		14:45~15:30 水中機能改善 教室 (加藤) (有料)
18:00	18:00	キッズ ファンク	ストレッチ フリー スペース	18:30~19:00
	19:00	19:00~19:40 ヨガ (畑) ○		18:30~19:00 かんたんクロール (加藤) ○◎
20:00	19:55~20:25	太極拳 (横山) ○	ストレッチ フリー スペース	19:15~19:45
	20:00	アクアマシン		19:15~19:45 ウェーブトレーニング (原頭) ○◎
22:00				



		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) ○		10:00~10:30 健康体操 (位田) ○
11:00	10:45~11:15	部位トレ (位田) ○	ストレッチ フリー スペース	10:45~11:15
	12:00	11:30~12:00 ペルビック体操 (大江) ○		11:30~12:00 ペルビック体操 (大江) ○
13:00	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	12:00~12:45
	14:00	13:20~14:00 ヨガ (池上) ○		12:55~13:25 はじめてスイム (吉田) (有料)
15:00	14:00~14:40	腰痛予防 改善教室 (加藤) (有料)	ストレッチ フリー スペース	14:00~14:30
	15:00	15:00~15:30 週別トレ (矢倉) ○		14:00~14:30 マンスリースイム (加藤) (有料)
18:00	18:00	体操 スクール	ストレッチ フリー スペース	18:00
	19:00	19:00~19:30 ピラティス (佐々木) ○		18:30~19:00 整体EX (金本) ○
20:00	19:10~19:30	バランスバー (矢倉)	ストレッチ フリー スペース	19:30~20:00
	20:00	アクティブモーションバー		19:30~20:00 お楽しみアクア (山口) ○◎
22:00				



	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	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)	3歳からの プレ体操	ストレッチ フリー スペース	
10:00				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) ○		
11:30~12:00	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) ○	11:45~12:15 らくらくウォーク (スタッフ) ○	4月「クロール」 5月「バタフライ」 12:45~13:15 マンスリースイム (鶴野) ○◎	
12:00	12:15~12:45 はじめてヨガ (濱田) ○			12:15~12:45 リズム体操 (橋) ○		
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)		
13:45~14:15	はじめてヨガ (木下) ○◎	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) ○	14:00~14:30 筋コンディショニング (山口) ○	体操 スクール	
14:00	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		
15:00	チア ダンス			14:30~15:00 らくらくウォーク (スタッフ) ○		
18:00	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		【プログラム強度・難度】		
19:00	19:15~19:45 メタボリックEX (浦岡) ○			○=初めての方向け ◎=少し慣れた方向け ●=慣れた方向け		
20:00					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	
22:00						

◆ 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◇
- 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
  - 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
  - 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
  - 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◇
- 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
  - 参加予約表へ氏名をご記入ください
  - 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