

2022

6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)	10:00~10:30 健康体操 (位田) ○
11:00	10:35~11:15	しっかりエアロ (明尾) ◎● 定員: 35名		10:55~11:25	10:45~11:25
	11:30~12:00	太極拳 (横山) ○◎		11:40~12:10	11:40~12:10
12:00	12:00~12:40	腰痛予防 改善教室 担当: 加藤 (有料)		12:20~12:50	12:25~13:05
	13:00	13:00~13:30 ヨガ (池上) ○		13:00~14:00	13:30~14:00
14:00	13:40~14:10	ヨガ (池上) ○		14:10~14:40	14:15~14:45
	14:25~14:55	ベリーダンス (麻生) ◎		14:50~15:20	15:00~15:30
15:00	15:10~15:40	整えトレ (渡辺) ○		15:50~16:20	16:00
	18:00	体操 スクール		18:45~19:10	19:00
19:00	19:00~19:30	ピラティス (佐々木) ○	19:15~19:45	19:00~19:40	
	19:45~20:25	ズンバ (富永) ◎ 定員: 35名	19:50~20:20	19:50~20:20	
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) ○		健康流水 ウォーキング (有料)	10:00~10:30 健康体操 (位田) ○
11:00	10:45~11:25	すこやかヨガ (土居) ○◎		10:55~11:25	10:45~11:25
	11:40~12:10	11:40~12:10		11:40~12:10	11:40~12:10
12:00	12:25~13:05	からだ ひきしめエアロ (志水) ◎● 定員: 35名		12:20~12:50	12:25~13:05
	13:00	13:00~13:30 ヨガ (池上) ○		13:00~14:00	13:30~14:00
14:00	13:40~14:10	ヨガ (池上) ○		14:10~14:40	14:15~14:45
	14:25~14:55	ベリーダンス (麻生) ◎		14:50~15:20	15:00~15:30
15:00	15:10~15:40	整えトレ (渡辺) ○		15:50~16:20	16:00
	18:00	体操 スクール		18:45~19:10	19:00
19:00	19:00~19:30	ピラティス (佐々木) ○	19:15~19:45	19:00~19:40	
	19:45~20:25	ズンバ (富永) ◎ 定員: 35名	19:50~20:20	19:50~20:20	
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 担当: 浦岡 (有料)	10:00~10:30 健康流水 ウォーキング (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	
	11:30~12:00	お目覚めエアロ (志水) ○ 定員: 35名		11:30~12:00	11:30~12:00
12:00	12:15~12:45	ヨガ (土居) ○◎		12:00~12:30	12:15~12:45
	13:00	13:00~13:30 ヨガ (池上) ○		13:00~14:00	13:30~14:00
14:00	13:40~14:10	ヨガ (池上) ○		14:10~14:40	14:15~14:45
	14:25~14:55	ベリーダンス (麻生) ◎		14:50~15:20	15:00~15:30
15:00	15:10~15:40	整えトレ (渡辺) ○		15:50~16:20	16:00
	18:00	体操 ファンク		18:45~19:10	19:00
19:00	19:00~19:30	ヨガ (畑) ○		19:15~19:45	19:00~19:40
	19:45~20:25	太極拳 (横山) ○		19:50~20:20	19:50~20:20
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) ○		健康流水 ウォーキング (有料)	10:00~10:30 健康体操 (位田) ○
11:00	10:45~11:15	部位トレ (位田) ○		10:55~11:25	10:45~11:15
	11:30~12:00	11:30~12:00		11:30~12:00	11:30~12:00
12:00	12:15~12:45	なれたらエアロ (大江) ● 定員: 35名		12:20~12:50	12:15~12:45
	13:00	13:00~13:30 ヨガ (池上) ○		13:00~14:00	13:30~14:00
14:00	13:40~14:10	ヨガ (池上) ○		14:10~14:40	14:15~14:45
	14:25~14:55	ベリーダンス (麻生) ◎		14:50~15:20	15:00~15:30
15:00	15:10~15:40	整えトレ (渡辺) ○		15:50~16:20	16:00
	18:00	体操 スクール		18:45~19:10	19:00
19:00	19:00~19:30	ピラティス (佐々木) ○	19:15~19:45	19:00~19:40	
	19:45~20:25	ズンバ (富永) ◎ 定員: 35名	19:50~20:20	19:50~20:20	
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) ○ 定員: 35名			
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) ○	6月「背泳ぎ」 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) ○
13:00							13:00~13:30 プライベートレッスン 担当: 八木 (有料)
13:00	13:00~13:30 シェイプサーキット (木下) ◎ 定員: 35名	13:00~13:30 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) ○	14:45~15:25 かんたんエアロ (山口) ◎ 定員: 35名		
14:00	13:45~14:15 はじめてヨガ (木下) ○◎						
15:00	14:45~15:15 かんたんアクア (原頭) ○◎						
15:00	チア ダンス	【新設】 5月21日~ biima スポーツ スクール	14:30~15:00 らくらくウォーク (スタッフ) ○				
16:00							ストレッチ フリー スペース
18:00							
19:00	19:15~19:45 メタボリックEX (浦岡) ○						
20:00							
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**40名**となります
※一部プログラムは定員数が異なります
- ・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・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