

2022

7

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

	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) ○	9:00~11:45 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: 35名		10:55~11:25 目覚ましウォーク (仲西) ○
12:00	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) ◎
13:00	12:15~12:45 はじめてエアロ (田中) ○ 定員: 35名		12:20~12:50 はじめてクロール (森川) ○
14:00	13:00~13:30 ヨガ (池上) ○	12:55~14:45 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)
15:00	13:40~14:10 ヨガ (池上) ○		14:10~14:40 かんたんクロール (森川) ◎●
16:00	14:25~14:55 ベリーダンス (麻生) ◎		14:50~15:20 ウェーブアクア (原頭) ○◎
17:00	15:10~15:40 整えトレ (渡辺) ○	15:00~15:30 ラクウェーブ教室 担当: 加藤 (有料)	15:50~16:20 プライベートレッスン 担当: 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) ○	15:45~21:30 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: 35名		19:00~19:40 しっかりエアロ (明尾) ◎● 定員: 35名
22:00			19:50~20:20 筋コンディショニング (山口) ○

アクアマシン
フリー利用
タイム



	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) ○	9:00~15:30 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 すこやかヨガ (土居) ○◎		11:45~12:15 かんたんクロール (森川) ◎●
12:00	11:40~12:10 ウェーブアクア (原頭) ○◎ 定員: 35名	12:25~13:05 からだ ひきしめエアロ (志水) ◎● 定員: 35名	12:30~13:00 ゆっくりアクア (原頭) ○
13:00	13:30~14:00 すこやかヨガ (土居) ○◎		13:10~13:55 バタフライ特別クラス 担当: 下久保 (有料)
14:00	14:15~14:45 楽しくエアロ (Tomo) ◎ 定員: 35名	14:40~15:10 はじめて背泳ぎ (森川) ○	14:10~14:25 ABB (仲西) 定員: 25名
15:00	15:00~15:30 リラックス棒 (矢倉) ○ 定員: 25名		14:40~15:10 はじめて背泳ぎ (森川) ○
16:00		空手教室	
18:00	体操 スクール	18:00~21:30 フリースペース	
19:00	19:00~19:40 しっかりエアロ (明尾) ◎● 定員: 35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) ○		

アクア
バランス
ボード
使用



	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) ○	9:00~9:35 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 腰痛体操 (矢倉) ○	10:50~12:15 フリースペース	11:15~11:45 はじめてクロール (森川) ○
12:00	11:30~12:00 お目覚めエアロ (志水) ○ 定員: 35名		12:00~12:30 ウェーブアクア (原頭) ○◎
13:00	12:15~12:45 ヨガ (土居) ○◎	12:30~13:30 姿勢バランス 改善教室 担当: 加藤 (有料)	
14:00	13:20~14:00 ズンバ (富永) ◎● 定員: 35名		13:30~14:00 はじめて背泳ぎ (森川) ○
15:00	14:15~14:45 ポルドブラ (富永) ○	13:45~15:30 フリースペース	14:05~14:35 水中健康体操 (赤瀬) ○
16:00	15:00~15:30 生活ヨガ (赤瀬) ○		14:45~15:30 水中機能改善 教室 担当: 鶴野 (有料)
18:00	キッズ ファンク	体操スクール	
19:00	19:00~19:40 ヨガ (畑) ○	18:45~21:30 フリースペース	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) ○		19:15~19:45 ウェーブトレーニング (原頭) ○◎
22:00			20:00~20:30 アクアマシン

アクア
マシン
フリー利用
タイム



	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) ○	9:00~13:45 フリースペース	
10:00	10:00~10:30 健康体操 (位田) ○		10:45~11:15 部位トレ (位田) ○
11:00	10:45~11:15 部位トレ (位田) ○		10:45~11:15 アクアウォーク (渡辺) ○
12:00	11:30~12:00 ペルビック体操 (大江) ○	12:15~12:55 なれたらエアロ (大江) ● 定員: 35名	12:00~12:45 水中機能改善 教室 担当: 加藤 (有料)
13:00	13:20~14:00 ヨガ (池上) ○		13:00~13:30 平泳ぎ特別クラス 担当: 明部 (有料)
14:00	14:15~14:45 やってみようラテン (明尾) ○ 定員: 35名	14:00~14:40 膝痛予防 改善教室 担当: 加藤 (有料)	7月「バタフライ」
15:00	15:00~15:30 週別トレ (矢倉) ○		14:00~14:30 マンスリースイム (鶴野) ○◎
16:00	1・3・5週目 腰痛体操 2・4週目 アロマストレッチ	14:55~18:45 フリースペース	14:45~15:15 アクアウォーク (鶴野) ○
18:00	体操 スクール		15:30~16:00 プライベートレッスン 担当: 加藤 (有料)
19:00	19:10~19:30 バランスバー (鶴野) 定員: 20名	19:15~21:30 フリースペース	7月「クロール」 18:45~19:15 マンスリースイム (八木) ○◎
20:00			19:30~20:00 お楽しみアクア (山口) ○◎

アクティブモーションバー
使用



	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	9:00~13:00 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) ○ 定員: 35名			
12:00	11:30~12:00 姿勢改善 (麻生) ○	10:25~14:30 フリー スペース		11:00~11:30 腰痛体操 (矢倉) ○			
	12:15~12:45 はじめてヨガ (濱田) ○					11:45~12:15 ラクラクウォーク (スタッフ) ○	
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 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 筋コンディショニング (山口) ○	体操 スクール	
15:00		biima スポーツ スクール	14:00~14:30 はじめてクロール (八木) ○	14:45~15:25 かんたんエアロ (山口) ◎ 定員: 35名	14:45~18:30 フリー スペース		
16:00	チア ダンス						15:00~15:30 ラクラクウォーク (スタッフ) ○
18:00			17:30~19:30 フリー スペース				
19:00	18:30~19:00 骨格ウォーク (浦岡) ○ 定員: 35名						
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**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