

2022

10
~
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

バーチャルプログラム

| | 火 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | |
|-------|---|--|---|---|------------------------------------|---|---|--|---|--|--|--|
| | スタジオA | スタジオB | 2.0mプール | スタジオA | スタジオB | 2.0mプール | スタジオA | スタジオB | 2.0mプール | スタジオA | スタジオB | 2.0mプール |
| 9:20 | スタジオA おはようストレッチ (渡辺)○ | スタジオB 9:00~10:40 フリー スペース | 2.0mプール 9:30~10:30 健康流水 ウォーキング (有料) | スタジオA おはようストレッチ (位田)○ | スタジオB 9:00~10:30 フリー スペース | 2.0mプール 9:30~10:30 健康流水 ウォーキング (有料) | スタジオA 9:20~9:40 ヨガストレッチ (梶村)○ | スタジオB 9:00~9:35 フリー スペース | 2.0mプール 9:30~10:30 健康流水 ウォーキング (有料) | スタジオA おはようストレッチ (渡辺)○ | スタジオB 9:00~13:45 フリー スペース | 2.0mプール 10:45~11:15 アクアウォーク (渡辺)○ |
| 10:00 | 10:00~10:20 ダンベル体操 (矢倉)○ | | | 10:00~10:30 健康体操 (位田)○ | | | 9:55~10:25 OXIGENO バーチャルプログラム 定員:35名 | 9:50~10:35 ルーティング 教室 担当:浦岡(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 | 10:55~11:35 太極拳 (横山)○○◎ | 10:55~11:25 目覚ましウォーク (仲西)○ | 10:45~11:15 RADICAL AERO バーチャルプログラム 定員:35名 | 10:45~11:25 すこやかヨガ (土居)○○◎ | | 10:45~11:15 腰痛体操 (矢倉)○ | | 11:15~11:45 はじめてクロール (森川)○ | 10:45~11:15 部位トレ (位田)○ | | |
| 12:00 | 11:30~12:00 OXIGENO バーチャルプログラム 定員:35名 | 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)◎ | 11:40~12:10 ウェーブアクア (原頭)○○◎ 定員:35名 | 11:40~13:15 フリー スペース | 11:45~12:15 かんたんクロール (森川)◎● | 12:15~12:30 U-BOUND 定員:20名 | 12:30~13:30 姿勢バランス 改善教室 担当:加藤(有料) | 12:00~12:30 ウェーブアクア (原頭)○○◎ | 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 | 13:00~13:30 ヨガ (池上)○ | 12:55~12:25 フリー スペース | 13:00~14:00 膝腰股関節痛 予防改善教室 | 12:25~13:05 からだ ひきしめエアロ (志水)◎● 定員:35名 | | 13:10~13:55 バタフライ 特別クラス 担当:下久保(有料) | 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)○ | 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 | 13:40~14:10 MEGADANZ バーチャルプログラム 定員:35名 | 13:40~14:10 ヨガ (池上)○ | 14:10~14:40 かんたんクロール (森川)◎● | 14:15~14:45 楽しくエアロ (Tomo)◎ 定員:35名 | | 14:10~14:25 ABB(仲西) 定員:25名 | 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)○ | 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) | 14:00~14:30 マンスリースイム (鶴野)○○◎ |
| 15:00 | 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)○○◎ | 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)○ | 15:00~15:30 RADICAL YOGA バーチャルプログラム 定員:35名 | | 14:45~15:30 水中機能改善 教室 担当:鶴野(有料) | 15:00~15:30 週別トレ (矢倉)○ | | 14:45~15:15 アクアウォーク (鶴野)○ |
| 16:00 | 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) | | | | | | | | 15:30~16:00 プライベートレッスン 担当:加藤(有料) | 14:55~18:15 フリー スペース | 15:30~16:00 プライベートレッスン 担当:加藤(有料) |
| 17:00 | 体操スクール | 15:45~18:45 フリー スペース | 15:50~16:20 プライベートレッスン 担当:加藤(有料) | 体操スクール | 空手教室 | | キッズファンク | 体操スクール | 18:30~19:00 かんたんクロール (加藤)○○◎ | | 18:30~19:00 整体EX (金本)○ 定員:20名 | 10月「バタフライ」 11月「背泳ぎ」 12月「背泳ぎ」 |
| 19:00 | 19:00~19:30 FIGHT DO バーチャルプログラム 定員:35名 | 19:00~19:30 ピラティス (佐々木)○ | 18:45~19:10 アクアマシン | 19:00~19:40 しっかりエアロ (明尾)◎◎ 定員:35名 | 18:00~21:30 フリー スペース | 19:00~19:30 かんたんアクア (山口)○○◎ | 19:00~19:40 ヨガ (畑)○ | 19:00~19:40 太極拳 (横山)○ | 19:15~19:45 ウェーブトレーニング (原頭)○○◎ | 19:10~19:25 U-BOUND 定員:20名 | | 18:45~19:15 マンスリースイム (八木)○○◎ |
| 20:00 | 19:45~20:25 ズンバ (富永)◎ 定員:35名 | 19:45~21:30 フリー スペース | | 19:55~20:25 RADICAL ONE バーチャルプログラム 定員:35名 | | | 19:55~20:25 MEGADANZ バーチャルプログラム 定員:35名 | 19:55~21:30 フリー スペース | 20:00~20:30 アクアマシン | 19:40~20:10 OXIGENO バーチャルプログラム 定員:35名 | 19:15~21:30 フリー スペース | 19:30~20:00 お楽しみアクア (山口)○○◎ |
| 21:00 | 20:40~20:55 U-BOUND 定員:20名 | | | 20:40~21:10 RADICAL YOGA バーチャルプログラム 定員:35名 | | | 20:40~20:55 U-BOUND 定員:20名 | | | 20:25~20:40 ELEVEN 定員:35名 | | |
| | | | | | | | | | | 20:55~21:10 HYPER C 定員:35名 | | |



| | 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 | 9:00~10:00 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 | | 10:25~11:15 フリー スペース | | | 10:15~10:45 MEGADANZ バーチャルプログラム 定員: 35名 | 10:15~10:45 ウェーブストレッチ (矢倉) ○ | |
| | | | 11:00~11:30 はじめて背泳ぎ (森川) ○ | 11:00~11:15 U-BOUND 定員: 20名 | 11:00~11:30 腰痛体操 (矢倉) ○ | | |
| 12:00 | 11:30~12:00 RADICAL ONE バーチャルプログラム 定員: 35名 | 11:30~12:00 姿勢改善 (麻生) ○ | | 12:00~12:30 リズム体操 (橋) ○ | 11:45~13:00 フリー スペース | 11:45~12:15 ラクラクウォーク (スタッフ) ○ | |
| | 12:15~12:45 はじめてヨガ (濱田) ○ | 12:15~13:30 フリー スペース | | 12:45~13:15 ミニボールEX (橋) ○ | | | |
| 13:00 | 13:00~13:30 シェイプサーキット (木下) ◎ | | 13:00~13:30 プライベートレッスン 担当: 八木 (有料) | 13:30~13:45 U-BOUND 定員: 20名 | 体操 スクール | | |
| | 14:00~14:15 U-BOUND 定員: 20名 | 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) ○ | | | |
| 15:00 | 14:30~15:00 FIGHT DO バーチャルプログラム 定員: 35名 | biima スポーツ スクール | 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) ◎ | | 14:45~18:30 フリー スペース | 15:00~15:30 ラクラクウォーク (スタッフ) ○ |
| 16:00 | チア ダンス | | | | | | |
| 18:00 | | | | 【プログラム強度・難度】 | | | |
| | 18:15~18:45 骨格ウォーク (浦岡) ○ | 17:30~19:30 フリー スペース | | ○=初めての方向け ◎=少し慣れた方向け ●=慣れた方向け | | | |
| 19:00 | 19:00~19:30 メタボリックEX (浦岡) ○ | | | 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 | | | |
| 20:00 | | | | | | | |

◆ 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**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】 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