

2022

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	20mプール	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	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)○	9:00~10:40 フリー スペース	9:30~10:30 健康流水 ウォーキング (有料)	9:20~9:40 おはようストレッチ (位田)○	9:00~10:30 フリー スペース	9:30~10:30 健康流水 ウォーキング (有料)	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 健康流水 ウォーキング (有料)	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	10:00~10:20 ダンベル体操 (矢倉)○		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)○		10:00~10:30 健康体操 (位田)○	10:45~11:15 RADICAL ONE 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)◎◎		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)	10:45~11:15 腰痛体操 (矢倉)○	10:00~10:30 健康体操 (位田)○
11:00	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)◎●	11:30~12:00 お目覚めエアロ (志水)○ 定員:35名	11:30~12:00 ヨガ (土居)◎◎	11:15~11:45 はじめてクロール (森川)○	10:45~11:15 パールビク体操 (大江)○		11:30~12:00 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)	
12:00	12:15~12:45 はじめてエアロ (田中)○ 定員:35名	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 担当:加藤(有料)	12:25~13:05 からだ ひきしめエアロ (志水)◎● 定員:35名	13:30~14:00 RADICAL ONE バーチャルプログラム 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)	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		13:00~13:30 平泳ぎ特別クラス 担当:明部(有料)	13:20~14:00 ヨガ (池上)○	12月「平泳ぎ」
13:00	13:00~13:30 ヨガ (池上)○	13:40~14:10 MEGADANZ バーチャルプログラム 定員:35名	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	14:10~14:25 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)◎◎	
14:00	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	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)○	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)○		14:55~18:15 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)	14:45~15:15 アクアウォーク (鶴野)○
15:00	15:10~15:40 整えトレ (渡辺)○	15:45~18:45 フリー スペース	18:45~19:10 アクアマシン	16:00 体操スクール	18:00~21:30 フリー スペース	19:00~19:30 かんたんクロール (加藤)◎◎	18:30~19:00 かんたんクロール (加藤)◎◎	19:00~19:40 ヨガ (畑)○	19:00~19:40 太極拳 (横山)○	15:30~16:00 プライベートレッスン 担当:加藤(有料)		18:30~19:00 12月「背泳ぎ」 整体EX (金本)○ 定員:20名	18:45~19:15 マンスリースイム (八木)◎◎	
16:00	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)○	19:15~19:45 生涯元気アクア (坂田)◎	19:00~19:40 しっかりエアロ (明尾)◎◎ 定員:35名	19:55~20:25 RADICAL ONE バーチャルプログラム 定員:35名	19:00~19:40 ヨガ (畑)○	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	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		19:15~21:30 フリー スペース	19:30~20:00 お楽しみアクア (山口)◎◎	
17:00	19:45~20:25 ズンバ (富永)◎ 定員:35名	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	20:40~21:10 RADICAL YOGA バーチャルプログラム 定員:35名	20:40~21:10 RADICAL YOGA バーチャルプログラム 定員:35名	20:40~21:10 U-BOUND 定員:20名		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				
18:00										20:25~20:40 ELEVEN 定員:35名				
19:00										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				
		11:00~11:30 はじめて背泳ぎ (森川)○		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)○ 定員:25名	
		11:30~12:00 姿勢改善 (麻生)○		11:00~11:15 U-BOUND 定員:20名	11:00~11:30 腰痛体操 (矢倉)○	
12:00						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		12:00~12:30 リズム体操 (橋)○	11:45~13:00 フリー スペース	
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)	12:45~13:15 ミニボールEX (橋)○		
		13:45~14:15 はじめてヨガ (木下)○○		13:30~13:45 U-BOUND 定員:20名	体操 スクール	
14:00	14:00~14:15 U-BOUND 定員:20名		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)○		
	14:30~15:00 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				
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:35名	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		17:30~19:30 フリー スペース				
	18:15~18:45 骨格ウォーク (浦岡)○ 定員:35名					
19:00	19:00~19:30 メタボリックEX (浦岡)○					
20:00						

【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