

2023

1月3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		
		スタジオA	スタジオB	2.0m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
	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	10:55~11:35 太極拳 (横山)○○◎	10:55~11:25
	12:00	11:30~12:00 OXIGENO バーチャルプログラム 定員:35名		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	12:00~12:40 腰痛予防 改善教室 担当:加藤(有料)	12:20~12:50
	14:00	13:00~13:30 ヨガ (池上)○		13:00~14:00
15:00	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
	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	15:10~15:40	整えトレ (渡辺)○	15:00~15:30 ラクウェーブ教室 担当:加藤(有料)	14:50~15:20
	16:00	体操スクール		15:50~16:20 プライベートレッスン 担当:加藤(有料)
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
	20:00	19:45~20:25 ズンバ (富永)◎ 定員:35名		19:15~19:45 生涯元気アクア (坂田)◎
21:00	20:40~20:55	U-BOUND 定員:20名	19:45~21:30 フリー スペース	19:00~19:40
				19:00~19:40 しっかりエアロ (明尾)◎● 定員:35名
				19:55~20:25 OXIGENO バーチャルプログラム 定員:35名
				20:40~21:10 RADICAL ONE バーチャルプログラム 定員:35名

		水		
		スタジオA	スタジオB	2.0mプール
9:20	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
	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)○○◎	11:40~13:15 フリー スペース	11:45~12:15
	12:00	11:40~12:10 ウェーブ アクア (原頭)◎◎ 定員:35名		11:45~12:15 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:35名	13:10~13:55 バタフライ 特別クラス 担当:下久保(有料)	12:30~13:00
	14:00	13:30~14:00 RADICAL ONE バーチャルプログラム 定員:35名		13:30~14:00 すこやかヨガ (土居)○○◎
15:00	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
	15:00	15:00~15:30 リラックス棒 (矢倉)○ 定員:25名		14:40~15:10 はじめてクロール (森川)○
16:00	16:00	体操スクール	18:00~21:30 フリー スペース	18:00~19:30
	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	19:55~20:25	OXIGENO 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	20:00~20:30
	21:00	20:40~21:10 RADICAL ONE バーチャルプログラム 定員:35名		20:40~21:10 U-BOUND 定員:20名



		木		
		スタジオA	スタジオB	2.0m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	9:55~10:25 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)
11:00	10:45~11:15	腰痛体操 (矢倉)○	11:30~12:00 お目覚めエアロ (志水)○ 定員:35名	11:30~12:00
	12:00	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)
13:00	12:45~13:00	RADICAL ONE 定員:35名	13:20~14:00 ズンバ (富永)◎● 定員:35名	13:30~14:00
	14:00	14:15~14:45 ボルドブラ (富永)○		13:45~15:30 フリー スペース
15:00	15:00~15:30	RADICAL YOGA バーチャルプログラム 定員:35名	15:00~15:30 キッズファンク	14:45~15:30
	16:00	18:30~19:00 はじめて背泳ぎ (加藤)◎◎		19:00~19:40 ヨガ (畑)○
19:00	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
	21:00	20:40~20:55 U-BOUND 定員:20名		19:10~19:25 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

		金		
		スタジオA	スタジオB	2.0m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	9:30~10:30
	10:00	10:00~10:30 健康体操 (位田)○		10:45~11:15
11:00	10:45~11:15	部位トレ (位田)○	11:30~12:00 パールビック体操 (大江)○	10:45~11:15
	12:00	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)○	14:00~14:40 腰痛予防 改善教室 担当:加藤(有料)	13:00~13:30
	14:00	14:15~14:45 やってみようラテン (明尾)○ 定員:35名		13:00~13:30 平泳ぎ特別クラス 担当:明部(有料)
15:00	15:00~15:30	週別トレ (矢倉)○	14:55~18:15 フリー スペース	14:00~14:30 マンスリースイム (鶴野)◎◎
	16:00	18:30~19:00 整体EX (金本)○ 定員:20名		14:45~15:15 アクアウォーク (鶴野)○
19:00	19:10~19:25	U-BOUND 定員:20名	19:15~21:30 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)
	20:00	19:40~20:10 OXIGENO バーチャルプログラム 定員:35名		1月「平泳ぎ」 2月「平泳ぎ」 3月「クロール」
21:00	20:25~20:40	ELEVEN 定員:35名	19:30~20:00 お楽しみアクア (山口)◎◎	18:45~19:15 マンスリースイム (八木)◎◎
	21:00	20:55~21:10 HYPER C 定員:35名		

	土			日			
	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	体操 スクール			3歳からの ブレ体操	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)	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 はじめてクロール (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	
12:00		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)○	
13:00	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)○	12:20~13:00 フリー スペース		
14:00	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)○			
15:00	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		
16:00	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)○			
17:00	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		14:45~15:25 かんたんエアロ (山口)◎ 定員:35名	14:45~18:30 フリー スペース		
18:00	14:45~15:15 かんたんアクア (原頭)○○					15:00~15:30 ラクラクウォーク (スタッフ)○	
19:00	18:15~18:45 骨格ウォーク (浦岡)○ 定員:35名	17:30~19:30 フリー スペース					
20:00	19:00~19:30 メタボリックEX (浦岡)○						

【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のご遠慮ください
 - ・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、お化粧品・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