

2023

1~3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
	13:00	13:00~13:30 ヨガ (池上)○		13:00~14:00
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)○	13:30~14:00
	14:25~14:55	ベリーダンス (麻生)◎		14:10~14:40
15:00	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
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
21:00	20:40~20:55	U-BOUND 定員:20名	19:45~21:30 フリー スペース	19:55~20:25
				20:40~21:10

		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 ウェーブヨガ (原頭)◎◎ 定員:35名		12:30~13:00
13:00	12:25~13:05	からだ ひきしめエアロ (志水)◎● 定員:35名	13:30~14:00 すこやかヨガ (土居)○○◎	13:10~13:55
	14:00	13:30~14:00 RADICAL ONE バーチャルプログラム 定員:35名		14:10~14:25
15:00	14:15~14:45	楽しくエアロ (Tomo)◎ 定員:35名	14:40~15:10 はじめてクロール (森川)○	14:40~15:10
	15:00	15:00~15:30 リラックス棒 (矢倉)○ 定員:25名		14:50~15:20
16:00	16:00	体操スクール	18:00~21:30 フリー スペース	18:30~19:00
	19:00	19:00~19:40 しっかりエアロ (明尾)◎◎ 定員:35名		19:00~19:30
20:00	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	19:55~20:25
	21:00	20:40~21:10 RADICAL ONE バーチャルプログラム 定員:35名		20:00~20:30



		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		12:15~12:45
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 ポルドブラ (富永)○		14:05~14:35
15:00	15:00~15:30	RADICAL YOGA バーチャルプログラム 定員:35名	13:45~15:30 フリー スペース	14:45~15:30
	16:00	キッズファンク		15:30~16:00
19:00	19:00~19:40	ヨガ (畑)○	19:00~19:40 太極拳 (横山)○	18:30~19:00
	20:00	19:55~20:25 MEGADANZ バーチャルプログラム 定員:35名		19:15~19:45
21:00	20:40~20:55	U-BOUND 定員:20名	19:55~21:30 フリー スペース	20:00~20:30
				20:55~21:10

		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
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)	13:30~14:00
	14:00	14:15~14:45 やってみようラテン (明尾)○ 定員:35名		14:00~14:30
15:00	15:00~15:30	週別トレ (矢倉)○	14:55~18:15 フリー スペース	14:45~15:15
	16:00	15:30~16:00 プライベートレッスン 担当:加藤(有料)		15:30~16:00
19:00	19:10~19:25	U-BOUND 定員:20名	18:30~19:00 整体EX (金本)○ 定員:20名	18:30~19:00
	20:00	19:40~20:10 OXIGENO バーチャルプログラム 定員:35名		18:45~19:15
21:00	20:25~20:40	ELEVEN 定員:35名	19:15~21:30 フリー スペース	19:30~20:00
	20:55~21:10	HYPER C 定員:35名		19:30~20:00