

2023

4月6日

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

Table for '火' (Tuesday) with columns for Studio A, Studio B, and 20m Pool. Activities include stretching, dance, Tai Chi, and various fitness classes.

Table for '水' (Wednesday) with columns for Studio A, Studio B, and 20m Pool. Activities include stretching, Tai Chi, and various fitness classes. Includes a callout for 'アクアバランスボード' (Aqua Balance Board).

Table for '木' (Thursday) with columns for Studio A, Studio B, and 20m Pool. Activities include stretching, yoga, and various fitness classes.

Table for '金' (Friday) with columns for Studio A, Studio B, and 20m Pool. Activities include stretching, Tai Chi, and various fitness classes.

		土		
		スタジオA	スタジオB	20mプール
9:20		体操 スクール		
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 はじめてクロール (森川) ○
12:00	11:30~12:00 姿勢改善 (麻生) ○			
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	
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)	
14:00	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) ○	
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) ○◎	
16:00	チア ダンス			
18:00	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	
19:00	19:00~19:30 メタボリックEX (浦岡) ○			
20:00				

		日		
		スタジオA	スタジオB	20mプール
		3歳からの プレ体操	9:00~10:00 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) ○ 定員: 25名	
		11:00~11:15 U-BOUND 定員: 20名	11:00~11:30 腰痛体操 (矢倉) ○	
		12:00~12:30 リズム体操 (橘) ○	11:50~12:05 尻トレ (矢倉) ○	11:45~12:15 ラクらくウォーク (スタッフ) ○
		12:45~13:15 ミニボールEX (橘) ○	12:20~13:00 フリー スペース	
		13:30~13:45 U-BOUND 定員: 20名	体操 スクール	
		14:00~14:30 筋コンディショニング (山口) ○		
		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 ラクらくウォーク (赤瀬) ○

【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 】

- ・スタジオA定員数は**40名**となります
- ・スタジオB定員数は**30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◇

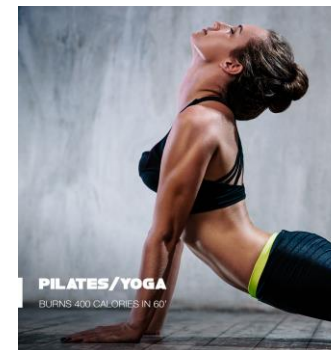
- ①スタジオA前の受付カウンターにて、プログラム開始30分前より受付開始します
- ②番号カードをお取りください
- ※参加受付はご本人のみといたします
- ※カードを他人への譲渡はできません
- ③番号カードがなくなり次第受付終了となります。
- ④スタッフのご案内に従いスタジオへ入場ください。
- ※番号カードをスタッフへ渡して入場ください
- 番号カードがないと入場できません。
- ※番号カードは各プログラム毎に回収します

【 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



OXI
GENO



U
BO
UND



MEGA
DANZ



FI
GHT
DO