

2023

7月9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		
		スタジオA	スタジオB	20mプール
9:20	9:15~9:45	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) ◎●	10:55~11:35 太極拳 (横山) ○◎	10:55~11:25 目覚ましウォーク (鶴野) ○
	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	12:00~12:40 はじめてエアロ (田中) ○	12:55~13:25 フリースペース	12:20~12:50 はじめて背泳ぎ (森川) ○
	14:00	13:00~13:30 ヨガ (池上) ○		13:00~14:00 膝腰股関節痛予防改善教室
15:00	13:40~14:10	13:40~14:10 MEGADANZ バーチャルプログラム 定員: 35名	14:25~14:45 ヨガ (池上) ○	14:10~14:40 かんたんクロール (森川) ◎●
	16:00	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) ○◎
18:00	15:10~15:40	15:00~15:30 ラクウェーブ教室 担当: 加藤 (有料)	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)
	19:00	15:10~15:40 整えトレ (渡辺) ○		18:45~19:10 アクアマシン
20:00	19:00~19:30	19:00~19:30 FIGHT DO バーチャルプログラム 定員: 35名	19:45~21:30 フリースペース	19:15~19:45 生涯元気アクア (坂田) ◎
	21:00	19:45~20:25 ズンバ (富永) ◎		19:00~19:40 かんたんステップ (明尾) ◎◎ 定員: 35名
	20:40~20:55	20:40~20:55 U-BOUND 定員: 20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	20mプール
9:20	9:15~9:45	おはようストレッチ (位田) ○	9:00~10:40 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	10:45~11:25 すこやかヨガ (土居) ◎	10:55~11:25 ウェーブヨガ イョング (原頭) ○◎ 定員: 25名	10:55~11:25 ウェーブヨガ イョング (原頭) ○◎
	12:00	11:40~12:10 ウェーブヨガ イョング (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	12:25~13:05 からだひきしめエアロ (志水) ◎●	11:40~15:30 フリースペース	12:30~13:00 ゆっくりアクア (原頭) ○
	14:00	13:30~14:00 OXIGENO 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)
15:00	14:15~14:45	14:15~14:45 楽しくエアロ (Tomo) ◎	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	15:00~15:30 リラックス棒 (矢倉) ○ 定員: 25名		18:00~21:30 フリースペース
18:00	19:00~19:40	19:00~19:40 かんたんステップ (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) ○◎
	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	20:40~21:10 RADICAL ONE バーチャルプログラム 定員: 35名		

		木		
		スタジオA	スタジオB	20mプール
9:20	9:15~9:45	ヨガストレッチ (梶村) ○	9:30~10:15 ルーティング教室 担当: 浦岡 (有料)	9:30~10:30
	10:00	10:00~10:30 OXIGENO バーチャルプログラム 定員: 35名		健康流水ウォーキング (有料)
11:00	10:45~11:15	10:45~11:15 腰痛体操 (梶村) ○	10:45~11:15 ウェーブヨガ イョング (原頭) ○◎ 定員: 25名	10:45~11:15 ウェーブヨガ イョング (原頭) ○◎
	12:00	11:30~12:00 お目覚めエアロ (志水) ○		11:35~12:05 はじめて背泳ぎ (森川) ○
13:00	12:15~12:30	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)	12:20~12:50 かんたんアクア (吉田) ○
	14:00	12:45~13:00 RADICAL ONE 定員: 35名		13:30~14:00 はじめて背泳ぎ (森川) ○
15:00	13:20~14:00	13:20~14:00 ズンバ (富永) ◎●	13:45~15:30 フリースペース	13:30~14:00 はじめて背泳ぎ (森川) ○
	16:00	14:15~14:45 ポルドブラ (富永) ○		14:15~15:00 水中機能改善教室 担当: 鶴野 (有料)
18:00	15:00~15:30	15:00~15:30 RADICAL YOGA バーチャルプログラム 定員: 35名	18:30~19:00 はじめて背泳ぎ (加藤) ○◎	15:30~16:00 プライベートレッスン 担当: 加藤 (有料)
	19:00	15:00~15:30 RADICAL YOGA バーチャルプログラム 定員: 35名		18:30~19:00 はじめて背泳ぎ (加藤) ○◎
20:00	19:55~20:25	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	19:30~20:00 お楽しみアクア (山口) ○◎
	21:00	20:40~20:55 U-BOUND 定員: 20名		

		金		
		スタジオA	スタジオB	20mプール
9:20	9:15~9:45	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 アクアウォーク (渡辺) ○
11:00	10:45~11:15	10:45~11:15 部位トレ (位田) ○	9:00~13:45 フリースペース	10:45~11:15 アクアウォーク (渡辺) ○
	12:00	11:30~12:00 ペルビック体操 (大江) ○		12:00~12:45 水中機能改善教室 担当: 加藤 (有料)
13:00	12:15~12:55	12:15~12:55 なれたらエアロ (大江) ●	13:00~13:30 平泳ぎ特別クラス 担当: 明部 (有料)	12:20~12:50 かんたんアクア (吉田) ○
	14:00	13:20~14:00 ヨガ (池上) ○		7月「背泳ぎ」 8月「平泳ぎ」 9月「クロール」
15:00	14:00~14:40	14:00~14:40 膝痛予防改善教室 担当: 加藤 (有料)	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	14:15~14:45 やってみようラテン (明尾) ○		14:45~15:15 アクアウォーク (鶴野) ○
18:00	15:00~15:30	15:00~15:30 週別トレ (矢倉) ○	18:30~19:00 整体EX (金本) ○ 定員: 20名	15:30~16:00 プライベートレッスン 担当: 加藤 (有料)
	19:00	15:10~15:40 1・3・5週目 腰痛体操 2・4週目 ラクらくストレッチ		7月「背泳ぎ」 8月「背泳ぎ」 9月「平泳ぎ」
20:00	19:10~19:25	19:10~19:25 U-BOUND 定員: 20名	19:15~21:30 フリースペース	18:45~19:15 マンスリースイム (八木) ○◎
	19:40~20:10	19:40~20:10 OXIGENO バーチャルプログラム 定員: 35名		19:30~20:00 お楽しみアクア (山口) ○◎
	20:25~20:40	20:25~20:40 ELEVEN 定員: 35名		
	20:55~21:10	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	
		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					11:50~12:05 尻トレ (矢倉) ○	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) ○	12:20~13:00 フリー スペース	
13:00	13:00~13:30 シェイプサーキット (木下) ◎		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) ○	
				13:30~13:45 U-BOUND 定員: 20名	体操 スクール	
14:00	14:00~14:15 U-BOUND 定員: 20名	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) ○		
	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) ◎	15:00~15:30 ラクラクウォーク (赤瀬) ○
15:00			14:45~15:15 かんたんアクア (原頭) ○◎			
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) ○					
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 】

- ・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◇

- 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◇

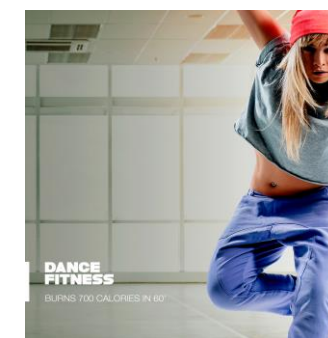
- ①プールカウンターにてプログラム開始30分
前より受付開始いたします
- ②参加予約表へ氏名をご記入ください
- ③開始5分前にプログラムコースを設定します
コース設定に沿ってご参加ください



OXI
GENO



U
BO
UND



MEGA
DANZ



FI
GHT
DO