

2023

7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

	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 健康流水 ウォーキング (有料)
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)◎●
11:00	11:30~12:00 OXIGENO バーチャルプログラム 定員:35名	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	12:15~12:45 はじめてエアロ (田中)○	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)◎
13:00	13:00~13:30 ヨガ (池上)○	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	13:40~14:10 MEGADANZ バーチャルプログラム 定員:35名	13:40~14:10 ヨガ (池上)○	13:00~14:00 膝腰股関節痛 予防改善教室 担当:加藤(有料)
15:00	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)◎●	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)○	14:50~15:20 ウェーブアクア (原頭)○○◎	14:40~15:10 はじめてクロール (森川)○
17:00	15:00~15:30 ラクウェーブ教室 担当:加藤(有料)	15:00~15:30 ラクウェーブ教室 担当:加藤(有料)	15:00~15:30 リラックス棒 (矢倉)○ 定員:25名
18:00	15:45~18:45 フリー スペース	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	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 アクアマシン
20:00	19:45~20:25 ズンバ (富永)◎	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	20:40~20:55 U-BOUND 定員:20名		19:00~19:40 かんたんステップ (明尾)◎◎ 定員:35名

	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 健康流水 ウォーキング (有料)
10:00	10:00~10:30 健康体操 (位田)○		10:45~11:25 すこやか ヨガ (土居)◎
11:00	11:40~12:10 ウェーブアクア (原頭)○○◎ 定員:35名	10:55~11:25 ウェーブアクア (原頭)○○◎ 定員:25名	11:45~12:15 かんたんクロール (森川)◎●
12:00	12:25~13:05 からだ ひきしめエアロ (志水)◎●	11:40~12:20 すこやか ヨガ (土居)◎	12:30~13:00 ゆっくりアクア (原頭)○
13:00	13:30~14:00 OXIGENO バーチャルプログラム 定員:35名	12:40~15:30 フリー スペース	13:10~13:55 バタフライ 特別クラス 担当:下久保(有料)
14:00	14:15~14:45 楽しくエアロ (Tomo)◎	14:15~14:45 楽しくエアロ (Tomo)◎	14:40~15:10 はじめてクロール (森川)○
15:00	15:00~15:30 リラックス棒 (矢倉)○ 定員:25名		
16:00	16:00	16:00	16:00
17:00	16:00	16:00	16:00
18:00	18:00	18:00	18:00
19:00	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		
21:00	20:40~21:10 RADICAL ONE バーチャルプログラム 定員:35名		

	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 健康流水 ウォーキング (有料)
10:00	10:00~10:30 OXIGENO バーチャルプログラム 定員:35名		10:45~11:15 腰痛体操 (梶村)○
11:00	11:30~12:00 お目覚めエアロ (志水)○	10:45~11:15 ウェーブアクア (原頭)○○◎ 定員:25名	11:35~12:05 はじめて背泳ぎ (森川)○
12:00	12:15~12:30 U-BOUND 定員:20名	11:30~12:00 ルシーダットン (吉田)○○◎	12:20~12:50 かんたんアクア (吉田)○
13:00	12:45~13:00 RADICAL ONE 定員:35名	12:30~13:30 姿勢バランス 改善教室 担当:加藤(有料)	13:30~14:00 はじめて背泳ぎ (森川)○
14:00	13:20~14:00 ズンバ (富永)◎●		14:15~15:00 水中機能改善 教室 担当:鶴野(有料)
15:00	14:15~14:45 ボルドブラ (富永)○	13:45~15:30 フリー スペース	15:00~15:30 RADICAL YOGA バーチャルプログラム 定員:35名
16:00	15:00~15:30 キッズファンク	16:00	16:00
17:00	15:00~15:30 RADICAL YOGA バーチャルプログラム 定員:35名	16:00	16:00
18:00	19:00~19:40 ヨガ (畑)○	16:00	16:00
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	18:30~19:00 はじめて背泳ぎ (加藤)○○◎
20:00	20:40~20:55 U-BOUND 定員:20名		19:15~19:45 ウェーブトレーニング (原頭)○○◎
21:00			20:00~20:30 アクアマシン

	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 健康流水 ウォーキング (有料)
10:00	10:00~10:30 健康体操 (位田)○		10:45~11:15 部位トレ (位田)○
11:00	11:30~12:00 パールビック体操 (大江)○	11:30~12:00 パールビック体操 (大江)○	12:00~12:45 水中機能改善 教室 担当:加藤(有料)
12:00	12:15~12:55 なれたらエアロ (大江)●	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)
13:00	13:20~14:00 ヨガ (池上)○	13:20~14:00 ヨガ (池上)○	7月「背泳ぎ」 8月「平泳ぎ」 9月「クロール」
14:00	14:15~14:45 やってみようラテン (明尾)○	14:00~14:40 膝痛予防 改善教室 担当:加藤(有料)	14:00~14:30 マンズリースイム (鶴野)◎◎
15:00	15:00~15:30 週別トレ (矢倉)○	14:45~15:15 アクアウォーク (鶴野)○	14:45~15:15 アクアウォーク (鶴野)○
16:00	15:30~16:00 腰痛体操 2・4週目 ラクらくストレッチ	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)
17:00	18:30~19:00 はじめて背泳ぎ (加藤)○○◎	18:30~19:00 整体EX (金本)○ 定員:20名	7月「背泳ぎ」 8月「背泳ぎ」 9月「平泳ぎ」
18:00	19:10~19:25 U-BOUND 定員:20名	19:10~19:25 U-BOUND 定員:20名	18:45~19:15 マンズリースイム (八木)◎◎
19:00	19:40~20:10 OXIGENO バーチャルプログラム 定員:35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)◎◎
20:00	20:25~20:40 ELEVEN 定員:35名		
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 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)	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)○	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)○	
14:00	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)○	12:20~13:00 フリー スペース		
15:00	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)○	13:30~13:45 U-BOUND 定員:20名	体操 スクール		
16:00	14:30~15:00 FIGHT DO バーチャルプログラム 定員:35名			14:00~14:30 筋コンディショニング (山口)○			
18:00	チア ダンス	biima スポーツ スクール		14:45~15:25 かんたんエアロ (山口)◎	14:45~18:30 フリー スペース	15:00~15:30 ラクラクウォーク (赤瀬)○	
19:00	18:15~18:45 骨格ウォーク (浦岡)○	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 】

- 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◇

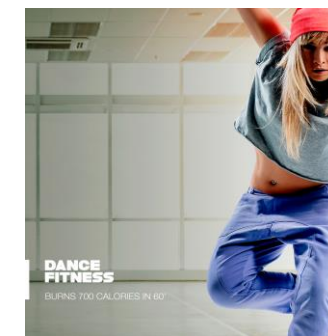
- ①プールカウンターにてプログラム開始30分前より受付開始いたします
- ②参加予約表へ氏名をご記入ください
- ③開始5分前にプログラムコースを設定します
- コース設定に沿ってご参加ください



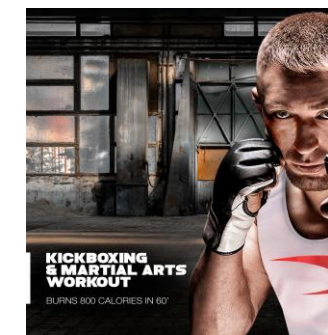
OXI
GENO



U
BO
UND



MEGA
DANZ



FI
GHT
DO