

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)○○◎	14:50~15:20 ウェーブアクア (原頭)○○◎
17:00	体操スクール	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 プライベートレッスン 担当:加藤(有料)	15:00~15:30 リラックス棒 (矢倉)○ 定員:25名
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)○	15:50~16:20 プライベートレッスン 担当:加藤(有料)
20:00	19:45~20:25 ズンバ (富永)◎	19:00~19:30 アクアマシン	18:45~19:10 アクアマシン
21:00	20:40~20:55 U-BOUND 定員:20名	19:15~19:45 生涯元気アクア (坂田)◎	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	10:45~11:25 すこやか ヨガ (土居)◎	10:55~11:25 ウェーブアクア (原頭)○○◎ 定員:25名	10:55~11:25 ウェーブアクア (原頭)○○◎
12:00	11:40~12:10 ウェーブアクア (原頭)○○◎ 定員:35名	11:40~12:20 すこやか ヨガ (土居)◎	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)◎●	12:40~15:30 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 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)○
16:00	15:00~15:30 リラックス棒 (矢倉)○ 定員:25名	15:00~15:30 リラックス棒 (矢倉)○ 定員:25名	15:00~15:30 リラックス棒 (矢倉)○ 定員:25名
17:00	体操スクール	18:00~21:30 フリー スペース	16:00 体操スクール
18:00	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)○○◎
19:00	19:55~20:25 OXIGENO バーチャルプログラム 定員:35名	19:55~20:25 OXIGENO バーチャルプログラム 定員:35名	19:00~19:40 かんたんステップ (明尾)◎◎ 定員:35名
20:00	20:40~21:10 RADICAL ONE バーチャルプログラム 定員:35名	20:40~21:10 RADICAL ONE バーチャルプログラム 定員:35名	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	10:45~11:15 腰痛体操 (梶村)○	10:45~11:15 ウェーブアクア (原頭)○○◎ 定員:25名	10:45~11:15 腰痛体操 (梶村)○
12:00	11:30~12:00 お目覚めエアロ (志水)○	11:30~12:00 ルーシーダットン (吉田)○○◎	11:35~12:05 はじめて背泳ぎ (森川)○
13:00	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)	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	13:20~14:00 ズンバ (富永)◎●	13:30~14:00 はじめて背泳ぎ (森川)○
15:00	13:20~14:00 ズンバ (富永)◎●	14:15~14:45 ボルドブラ (富永)○	14:15~15:00 水中機能改善 教室 担当:鶴野(有料)
16:00	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
17:00	15:00~15:30 RADICAL YOGA バーチャルプログラム 定員:35名	15:00~15:30 RADICAL YOGA バーチャルプログラム 定員:35名	15:00~15:30 RADICAL YOGA バーチャルプログラム 定員:35名
18:00	キッズファンク	体操スクール	18:30~19:00 はじめて背泳ぎ (加藤)○○◎
19:00	19:00~19:40 ヨガ (畑)○	19:00~19:40 太極拳 (横山)○	19:15~19:45 ウェーブトレーニング (原頭)○○◎
20:00	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 アクアマシン
21:00	20:40~20:55 U-BOUND 定員:20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 (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	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 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)
13:00	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)	13:00~13:30 平泳ぎ特別クラス 担当:明部(有料)
14:00	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)	7月「背泳ぎ」 8月「平泳ぎ」 9月「クロール」
15:00	14:15~14:45 やってみようラテン (明尾)○	14:00~14:40 腰痛予防 改善教室 担当:加藤(有料)	14:00~14:30 マンスリースイム (鶴野)◎◎
16:00	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)○
17:00	1・3・5週目 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)
18:00	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」
19:00	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)◎◎
20:00	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)◎◎
21:00	20:25~20:40 ELEVEN 定員:35名		