

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	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)	12:20~12:50 はじめて背泳ぎ (森川) ○
	13:00	13:00~13:30 ヨガ (池上) ○		12:55~13:25 フリースペース
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) ○	14:10~14:40 かんたんクロール (森川) ◎●
	15:00	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) ○◎
16:00	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)	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) ○
20:00	19:45~20:25	ズンバ (富永) ◎	19:45~21:30 フリースペース	19:55~20:25 OXIGENO バーチャルプログラム 定員: 35名
	21:00	20:40~20:55 U-BOUND 定員: 20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	すこやかヨガ (土居) ◎	10:55~11:25 ウェーブヨガ イョング (原頭) ○◎	10:55~11:25 かんたんクロール (森川) ◎●
	12:00	11:40~12:10 ウェーブヨガ イョング (原頭) ○◎ 定員: 35名		10:45~11:25 すこやかヨガ (土居) ◎
13:00	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 ゆっくりにくろ (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) ◎	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
19:00	19:00~19:40	かんたんステップ (明尾) ◎◎ 定員: 35名	19:00~19:40 かんたんアクア (山口) ○◎	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		19:55~20:25 MEGADANZ バーチャルプログラム 定員: 35名
21:00	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		10:45~11:15 腰痛体操 (梶村) ○
11:00	10:45~11:15	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) ○
	12:00	12:15~12:30 U-BOUND 定員: 20名		12:30~13:00 姿勢バランス改善教室 担当: 加藤 (有料)
13:00	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) ○
	14:00	14:15~14:45 ポルドブラ (富永) ○		13:45~15:30 フリースペース
15:00	15:00~15:30	RADICAL YOGA バーチャルプログラム 定員: 35名	15:00~15:30 キッズファンク	18:30~19:00 はじめて背泳ぎ (加藤) ○◎
	16:00	19:00~19:40 ヨガ (畑) ○		19:00~19:40 太極拳 (横山) ○
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	20:00~20:30 アクアマシン
	20:40~20:55	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 部位トレ (位田) ○
11:00	10:45~11:15	11:30~12:00 パールビク体操 (大江) ○	11:30~12:00 はじめて背泳ぎ (森川) ○	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) ●		12:30~13:00 かんたんアクア (吉田) ○
13:00	13:20~14:00	ヨガ (池上) ○	14:00~14:40 膝痛予防改善教室 担当: 加藤 (有料)	7月「背泳ぎ」 8月「平泳ぎ」 9月「クロール」
	14:00	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) ○
15:00	15:00~15:30	週別トレ (矢倉) ○	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)
	16:00	18:30~19:00 整体EX (金本) ○ 定員: 20名		18:45~19:15 マンスリースイム (八木) ○◎
19:00	19:10~19:25	U-BOUND 定員: 20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	19:40~20:10 OXIGENO バーチャルプログラム 定員: 35名		
21:00	20:25~20:40	ELEVEN 定員: 35名		
	20:55~21:10	HYPER C 定員: 35名		