

2024

10  
、  
12  
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

	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 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)○			
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	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	12:15~12:45 はじめてエアロ (田中)○	12:55~13:25 フリー スペース	12:20~12:50 はじめてクロール (森川)○	
14:00	13:00~13:30 ヨガ (池上)○	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	13:40~14:10 MEGADANZ バーチャルプログラム 定員:35名	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	14:25~14:55 ベリーダンス (麻生)◎	14:25~14:45	14:50~15:20 ウェーブアクア (原頭)○○◎	
17:00	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)	15:00~15:30 ウェーブアクア (原頭)○○◎	
18:00	体操スクール	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 ELEVEN 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 健康流水 ウォーキング (有料)	
10:00	10:00~10:30 健康体操 (位田)○			
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 はじめて背泳ぎ (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)◎		14:40~15:10 マンスリースイム (森川)○	
16:00	15:00~15:30 リラックス棒 (矢倉)○ 定員:25名		10月「平泳ぎ」 11月「バタフライ」 12月「平泳ぎ」	
17:00	体操スクール	18:00~21:30 フリー スペース		
18:00	19:00~19:40 かんたんステップ (明尾)◎◎ 定員:35名		19:00~19:30 かんたんアクア (山口)○○◎	
19:00	19:55~20:40 OXIGENO バーチャルプログラム 定員:35名			
20:00	20:50~21:05 RADICAL AERO 定員:35名			
21:00				

	木	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 (矢倉)○	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			
11:00	10:45~11:15 腰痛体操 (矢倉)○	10:45~11:15 ウェーブアクア (原頭)○○◎ 定員:25名	10:45~11:15 ウェーブアクア (原頭)○○◎	
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 かんたんクロール (森川)○○◎	
13:00	12:15~12:30 ELEVEN 定員:35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			
15:00	13:20~14:00 ズンバ (富永)◎●		13:30~14:00 はじめて背泳ぎ (森川)○	
16:00	14:15~14:45 ボルドブラ (富永)○	13:45~15:30 フリー スペース	14:15~15:00 水中機能改善 教室 担当:鶴野(有料)	
17:00	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 はじめてクロール (森川)○○◎	
19:00	19:15~19:55 ヨガ (畑)○	19:15~19:55 太極拳 (横山)○	19:15~19:45 ウェーブトレーニング (原頭)○○◎	
20:00	20:10~20:40 MEGADANZ バーチャルプログラム 定員:35名	20:10~21:30 フリー スペース	20:00~20:30 アクアマシン	
21:00	20:50~21:05 FIGHT DO 定員:35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		
10:00	10:00~10:30 健康体操 (位田)○			
11:00	10:45~11:15 部位トレ (位田)○		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 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)	
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)	14:00~14:30 はじめてクロール (鶴野)○	
15:00	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)○	
16:00	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)	
17:00	1・3・5週目 腰痛体操 2・4週目 ラクらくストレッチ		10月「バタフライ」 11月「平泳ぎ」 12月「平泳ぎ」	
18:00		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 (加藤)○○◎	
19:00	19:10~19:55 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	20:10~20:25 U-BOUND 定員:20名			
21:00	20:40~20:55 ELEVEN 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)	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		10:15~10:45 MEGADANZ バーチャルプログラム 定員:35名	10:15~10:45 腰痛体操 (矢倉)○	
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)○	11:00~11:30 アクアウォーク (橋)○
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 部位トレ (文野)○	12:20~13:00 フリー スペース	
14:00	13:00~13:30 シェイプサーキット (木下)◎		12:45~13:15 ミニボールEX (橋)○	12:00~12:30 リズム体操 (橋)○		
15:00	14:00~14:15 ELEVEN 定員:35名	13:45~14:15 はじめてヨガ (木下)○○	13:30~13:45 U-BOUND 定員:20名	14:00~14:30 筋コンディショニング (山口)○	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		14:45~15:25 かんたんエアロ (山口)◎			14:30~15:00 ラクらくウォーク (赤瀬)○
18:00	チア ダンス	biima スポーツ スクール		14:45~18:30 フリー スペース		
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

