

2025

1月3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
9:15	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
	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
	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
	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
	19:00	19:00~19:30 FIGHT DO バーチャルプログラム 定員:35名		19:15~19:45 生涯元気アクア (坂田)◎
20:00	19:45~20:25	ズンバ (富永)◎	19:45~21:30 フリー スペース	18:45~19:10
	21:00	20:40~20:55 ELEVEN 定員:35名		19:00~19:40 かんたんステップ (明尾)◎◎ 定員:35名
		20:50~21:05 RADICAL AERO 定員:35名		

		水		
		スタジオA	スタジオB	20mプール
9:15	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 ウェーブアクア (原頭)○○◎ 定員:25名	11:45~12:15
	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)◎
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	13:10~13:55
	14:00	13:30~14:00 OXIGENO バーチャルプログラム 定員:35名		14:15~14:45 楽しくエアロ (Tomo)◎
15:00	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	14:40~15:10
	16:00	15:00~15:30 リラククス棒 (矢倉)○ 定員:25名		15:00~15:30 リラックス棒 (矢倉)○ 定員:25名
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
	20:00	19:55~20:40 OXIGENO バーチャルプログラム 定員:35名		19:00~19:30 かんたんアクア (山口)○○◎
		20:50~21:05 RADICAL AERO 定員:35名		

		木		
		スタジオA	スタジオB	20mプール
9:15	9:15~9:45	おはようストレッチ (竹内)○	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	腰痛体操 (矢倉)○	10:45~11:15 ウェーブアクア (原頭)○○◎ 定員:25名	11:35~12:05
	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)○○◎
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
	14:00	12:45~13:00 RADICAL ONE 定員:35名		13:30~14:00 はじめてクロール (森川)○
15:00	13:20~14:00	ズンバ (富永)◎●	13:45~15:30 フリー スペース	13:30~14:00
	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)
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 (森川)○○◎	15:30~16:00
	20:00	19:15~19:55 ヨガ (畑)○		19:15~19:55 太極拳 (横山)○
		20:10~20:40 MEGADANZ バーチャルプログラム 定員:35名		
		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
9:15	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)○		健康流水 ウォーキング (有料)
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
	12:00	11:30~12:00 パールビック体操 (大江)○		11:35~12:05 かんたんクロール (森川)○○◎
13:00	12:15~12:55	なれたらエアロ (大江)●	12:00~12:45 水中機能改善 教室 担当:加藤(有料)	12:20~12:50
	14:00	13:20~14:00 ヨガ (池上)○		13:30~14:00 はじめてクロール (森川)○
15:00	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
	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)○
19:00	15:30~16:00	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)
	20:00	19:10~19:55 OXIGENO バーチャルプログラム 定員:35名		18:30~19:00 整体EX (金本)○ 定員:20名
		20:10~20:25 U-BOUND 定員:20名		
		20:40~20:55 ELEVEN 定員:35名		
		19:30~20:00 お楽しみアクア (山口)○○◎		

	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)○	
14:00	13:00~13:30 シェイプサーキット (木下)◎		13:00~13:30 はじめてクロール (岡部)○	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 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	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	
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