

2025

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

水

木

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)○	9:00~10:40 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)
	10:35~11:15		
11:00	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 (鵜野)○
	11:30~12:00 OXIGENO バーチャルプログラム		11:40~12:10 生涯元気アクア (坂田)◎
12:00	定員:35名	12:00~12:40 腰痛予防 改善教室 担当:加藤(有料)	12:20~12:50 はじめてクロール (森川)○
	12:15~12:45 はじめてエアロ (田中)○		
13:00	13:00~13:30 ヨガ (池上)○	12:55~14:45 フリー スペース	13:00~14:00 膝腰股関節痛 予防改善教室 担当:加藤(有料)
14:00	13:40~14:10 ヨガ (池上)○		14:10~14:40 かんたんクロール (森川)◎●
	14:25~14:55 MEGADANZ バーチャルプログラム		14:50~15:20 ウェーブアクア (原頭)○○◎
15:00	定員:35名	15:00~15:30 ラクウェーブ教室 担当:加藤(有料)	
	15:10~15:40 整えトレ (渡辺)○		
16:00	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	19:00~19:30 ピラティス (佐々木)○	18:45~19:10 アクアマシン
	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	
	20:40~20:55 ELEVEN		
21:00	定員:35名		

スタジオA	スタジオB	20mプール
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
10:00~10:30 健康体操 (位田)○		健康流水 ウォーキング (有料)
10:45~11:25 すこやか ヨガ (土居)◎	10:55~11:25 ウェアコンディショニング (原頭)○○◎	
	定員:25名	
11:40~12:10 ウェアコンディショニング (原頭)○○◎	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)○
定員:35名		
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)○
		13:10~13:55 バタフライ 特別クラス 担当:下久保(有料)
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)◎		14:40~15:10 マンスリースイム (森川)○
		10月「平泳ぎ」 11月「バタフライ」 12月「平泳ぎ」
15:00~15:30 リラックス棒 (矢倉)○		
定員:25名		
体操スクール	空手教室	
19:00~19:40 チャレンジステップ (明尾)●◎	18:00~21:30 フリー スペース	19:00~19:30 かんたんアクア (山口)○○◎
定員:35名		
19:55~20:40 OXIGENO バーチャルプログラム		
定員:35名		
20:50~21:05 U-BOUND		
定員:35名		

スタジオA	スタジオB	20mプール
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
10:00~10:30 OXIGENO バーチャルプログラム		健康流水 ウォーキング (有料)
定員:35名		
10:45~11:15 腰痛体操 (矢倉)○	10:45~11:15 ウェアコンディショニング (原頭)○○◎	
	定員:25名	
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)○○◎
12:15~12:30 ELEVEN	12:30~13:30 姿勢バランス 改善教室 担当:加藤(有料)	12:20~12:50 ひきしめウォーク (吉田)○
定員:35名		
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)○
	13:45~15:30 フリー スペース	
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:鵜野(有料)
15:00~15:30 RADICAL YOGA バーチャルプログラム		
定員:35名		
キッズファンク	体操スクール	18:30~19:00 かんたんクロール (森川)○○◎
19:15~20:00 ヨガ (畑)○	太極拳 (横山)○	19:15~19:45 ウェアトレーニング (原頭)○○◎
20:10~20:40 MEGADANZ バーチャルプログラム		20:00~20:30 アクアマシン
定員:35名		
20:50~21:05 FIGHT DO		
定員:35名		

スタジオA	スタジオB	20mプール
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	
10:00~10:30 健康体操 (位田)○		
		10:45~11:15 アクアウォーク (渡辺)○
10:45~11:15 部位トレ (位田)○	9:00~13:45 フリー スペース	11:30~11:45 アクアトレ (渡辺)○
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)
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)
13:20~14:00 ヨガ (池上)○		
	14:00~14:40 膝痛予防 改善教室 担当:加藤(有料)	14:00~14:30 はじめてクロール (鵜野)○
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 (鵜野)○
15:00~15:30 週別トレ (矢倉)○	15:00~17:00 神戸大学 コグニケア	15:30~16:00 プライベートレッスン 担当:加藤(有料)
1・3・5週目 腰痛体操		10月「クロール」 11月「バタフライ」 12月「バタフライ」
2・4週目 ラクらくストレッチ		18:45~19:15 マンスリースイム (卯野)○○◎
19:10~19:55 ろっ骨体操 KaQiLa (大山)○	19:15~21:30 フリー スペース	19:30~20:00 お楽しみアクア (山口)○○◎
定員:35名		
20:10~20:25 U-BOUND		
定員:20名		
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			体操 スクール	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)	9:30~10:30 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 腰痛体操 (矢倉)○	
		11:30~12:00 姿勢改善 (濱田)○		11:00~11:30 MEGADANZ バーチャルプログラム 定員:35名	11:00~11:30 腰痛体操 (矢倉)○	11:00~11:30 アクアウォーク (橋)○
12:00					11:50~12:05 部位トレ (文野)○	
	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)○	12:20~13:00 フリー スペース	
13:00	13:00~13:30 シェイプサーキット (木下)◎		13:00~13:30 はじめて背泳ぎ (岡部)○	12:45~13:15 ミニボールEX (橋)○		
		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	
14:00	14:00~14:15 U-BOUND 定員:35名			14:00~14:30 筋コンディショニング (山口)○		
	14:30~15:00 FIGHT DO バーチャルプログラム 定員:35名		14:45~15:15 かんたんアクア (原頭)○○	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)○
15:00	チア ダンス	biima スポーツ スクール				
16:00						
18:00						
	18:15~18:45 骨格ウォーク (浦岡)○	17:30~19:30 フリー スペース				
19:00	19:00~19:30 メタボリックEX (浦岡)○					
20:00						

【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**などのご遠慮ください
- ・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

