

2026

4月6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	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
	11:30~12:00	OXIGENO バーチャルプログラム 定員: 35名		11:40~12:10
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)	12:20~12:50
	13:00	13:00~13:30		13:00~14:00
14:00	13:40~14:10	ヨガ (池上) ○	12:55~14:45 フリースペース	13:30~14:00
	14:25~14:55	MEGADANZ バーチャルプログラム 定員: 35名		14:10~14:40
15:00	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)	14:50~15:20
	16:00	体操スクール		15:45~18:45
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
	20:00	ズンバ (富永) ◎		19:15~19:45
21:00	20:40~20:55	ELEVEN 定員: 35名	19:45~21:30 フリースペース	19:55~20:40
				20:50~21:05

		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	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 イヨング (原頭) ○◎	11:45~12:15
	11:40~12:10	11:40~12:20		
12:00	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
	13:30~14:00	OXIGENO バーチャルプログラム 定員: 35名		14:15~14:45
15:00	15:00~15:30	リラックス棒 (矢倉) ○	15:00~15:30 リラックス棒 (矢倉) ○	14:40~15:10
	16:00	体操スクール		15:50~16:20
19:00	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
	20:00	OXIGENO バーチャルプログラム 定員: 35名		19:55~20:40
21:00	20:50~21:05	U-BOUND 定員: 35名		20:50~21:05

		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	OXIGENO バーチャルプログラム 定員: 35名		10:45~11:15
11:00	10:45~11:15	腰痛体操 (矢倉) ○	10:45~11:15 ウェーブヨガ イヨング (原頭) ○◎	11:35~12:05
	11:30~12:00	お目覚めエアロ (志水) ○		11:30~12:00
12:00	12:10~12:20	美脚	12:30~13:30 姿勢バランス改善教室 担当: 加藤 (有料)	12:20~12:50
	12:30~12:40	腹筋		13:30~14:00
14:00	12:50~13:05	HYPER C	13:45~15:30 フリースペース	13:30~14:00
	13:20~14:00	ズンバ (富永) ◎●		14:15~15:00
15:00	14:15~14:45	ボルドブラ (富永) ○	15:00~15:30 RADICAL ONE バーチャルプログラム 定員: 35名	14:40~15:10
	15:00~15:30	キッズファンク		18:30~19:00
19:00	19:15~20:00	ヨガ (畑) ○	19:15~19:55 太極拳 (横山) ○	19:15~19:45
	20:10~20:40	MEGADANZ バーチャルプログラム 定員: 35名		20:00~20:30
21:00	20:50~21:05	HYPER C 定員: 35名	20:10~21:30 フリースペース	20:35~20:50

		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	健康体操 (位田) ○		10:45~11:15
11:00	10:45~11:15	部位トレ (位田) ○	11:30~12:00 パールビック体操 (大江) ○	11:30~11:45
	11:30~12:00	12:15~12:55		12:00~12:45
12:00	12:15~12:55	なれたらエアロ (大江) ●	14:00~14:40 膝痛予防改善教室 担当: 加藤 (有料)	12:40~13:10
	13:20~14:00	ヨガ (池上) ○		14:00~14:30
14:00	14:15~14:45	やってみようラテン (明尾) ○	15:00~17:00 神戸大学 コグニケア	14:45~15:15
	15:00~15:30	ダンベル&ストレッチ (矢倉) ○ 定員: 25名		15:30~16:00
18:00	18:30~19:00	整体EX (金本) ○ 定員: 20名	18:30~19:00 整体EX (金本) ○	18:45~19:15
	19:10~19:55	ろっ骨体操 KaQiLa (大山) ○ 定員: 35名		19:30~20:00
20:00	20:10~20:25	U-BOUND 定員: 20名	19:15~21:30 フリースペース	20:35~20:50
	20:35~20:50	HYPER C 定員: 35名		

	土			日		
	スタジオA	スタジオB	2.0mプール	スタジオA	スタジオB	2.0mプール
9:20						
10:00	体操 スクール	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)	体操 スクール	9:00~10:00 フリー スペース	
11:00		10:25~11:15 フリー スペース			10:15~10:45 腰痛体操 (矢倉) ○	
12:00		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) ○
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) ○	11:50~12:20 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) ○	12:30~13:00 フリー スペース	
15:00	14:00~14:15 U-BOUND 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) ○		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		14:45~15:25 かんたんエアロ (山口) ◎		
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、お化粧品・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



新ショートレッスン

「HYPER C」

腹部と臀部の筋力強化を効果的に実施することを目的としたコアHIIT (ハイ・インテンシティ・インターバル)

