2026 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
9:15	9：15~9：45 おはようストレッチ （渡辺）〇	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）〇		
	10：35~11：15 しっかりエアロ （明尾）◎●	10：55~11：35 太極拳 （横山）〇◎	10：55~11：25 目覚ましウォーク （鵜野）〇
11:00	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）◎
12:00	12：15~12：45 はじめてエアロ （田中）〇	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）〇
13:00	13：00~13：30 ヨ　ガ （池上）〇	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）〇		14：10~14：40 かんたんクロール （森川）◎●
	14：20~14：50 MEGADANZ バーチャルプログラム		14：50~15：20 ウェーブアクア （原頭）〇◎
15:00	15：00~15：30 整えトレ （渡辺）〇	15：00~15：30 ラクウェーブ教室 担当：加藤（有料）	
		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 （有料）
16:00	体操スクール		
			18：45~19：10 アクアマシン
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）〇	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	
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
9:15	9：15~9：45 おはようストレッチ （位田）〇	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）〇		
	10：45~11：25 すこやか ヨガ （土居）◎	10：55~11：25 ｳｪｰﾌﾞ ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ （原頭）〇◎ 定員：25名	
11:00	11：40~12：10 ｳｪｰﾌﾞ ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ （原頭）〇◎ 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）〇
12:00	12：25~13：05 からだ ひきしめエアロ （志水）◎●		12：30~13：00 ゆっくりアクア （原頭）〇
13:00	13：30~14：00 OXIGENO バーチャルプログラム 定員：35名	12：40~15：30 フリー スペース	
	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）〇
15:00	15：00~15：30 リラックス棒 （矢倉）〇 定員：25名		１０月「平泳ぎ」 １１月「ﾊﾞﾀﾌﾗｲ」 １２月「平泳ぎ」
16:00	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）●◎ 定員：35名	18：00~21：30 フリー スペース	19：00~19：30 かんたんアクア （山口）〇◎
20:00	19：55~20：40 OXIGENO バーチャルプログラム 定員：35名		
21:00	20：50~21：05 U-BOUND 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）〇	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		
	10：45~11：15 腰痛体操 （矢倉）〇	10：45~11：15 ｳｪｰﾌﾞ ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ （原頭）〇◎ 定員：25名	
11:00	11：30~12：00 お目覚めエアロ （志水）〇	11：30~12：00 ルーシーダットン （吉田）〇◎	11：35~12：05 かんたんクロール （森川）〇◎
12:00	12：10~12：20 美脚		12：20~12：50 ひきしめウォーク （吉田）〇
	12：30~12：40 腹筋	12：30~13：30 姿勢バランス 改善教室 担当：加藤（有料）	
13:00	12：50~13：05 HYPER　C		13：30~14：00 はじめて背泳ぎ （森川）〇
	13：20~14：00 ズンバ （富永）◎●		
14:00	14：15~14：45 ボルドブラ （富永）〇	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：鵜野（有料）
15:00	15：00~15：10 美脚		
	15：20~15：35 U-BOUND		
16:00	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）〇◎
19:00	19：15~20：00 ヨ　ガ （畑）〇	19：15~19：55 太極拳 （横山）〇	19：15~19：45 ウェーブトレーニング （原頭）〇◎
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 プライベート（有料）
21:00	20：50~21：05 HYPER　C 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）〇	9：00~13：45 フリー スペース	
10:00	10：00~10：30 健康体操 （位田）〇		
	10：45~11：15 部位トレ （位田）〇		10：45~11：15 アクアウォーク （渡辺）〇
11:00	11：30~12：00 ペルビック体操 （大江）〇		11：30~11：45 アクアトレ （渡辺）〇
12:00	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）
13:00	13：20~14：00 ヨ　ガ （池上）〇		
	14：15~14：45 やってみようラテン （明尾）〇	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）〇
15:00	15：00~15：30 ダンベル＆ ストレッチ （矢倉）〇 定員：25名	15：00~17：00 神戸大学 コグニケア	14：45~15：15 アクアウォーク （鵜野）〇
16:00			15：30~16：00 プライベートレッスン 担当：加藤（有料）
			１０月「背泳ぎ」 １１月「平泳ぎ」 １２月「平泳ぎ」
18:00	18：30~19：00 整体EX （金本）〇 定員：20名		18：45~19：15 マンスリースイム （中野）〇◎
19:00	19：10~19：55 ろっ骨体操 KaQiLa （大山）〇 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）〇◎
20:00	20：10~20：25 U-BOUND 定員：20名		
	20：35~20：50 HYPER　C 定員：35名		

土

	スタジオA	スタジオB	20mプール
9:20	体操スクール		
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	
12:00		11：30~12：00 姿勢改善 （濱田）〇	
13:00	12：15~12：45 はじめてヨガ （濱田）〇	12：15~13：30 フリースペース	13：00~13：30 はじめて背泳ぎ （岡部）〇
14:00	13：00~13：30 シェイプサーキット （木下）◎	13：45~14：15 はじめてヨガ （木下）〇◎	
15:00	14：00~14：15 U-BOUND 定員：35名		14：45~15：15 かんたんアクア （原頭）〇◎
16:00	14：30~15：00 FIGHT DO バーチャルプログラム 定員：35名	biima スポーツスクール	
18:00	チアダンス		
19:00	18：15~18：45 骨格ウォーク （浦岡）〇	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）〇		

日

スタジオA	スタジオB	20mプール
体操スクール	9：30~10：00 腰痛体操 （矢倉）〇	
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）〇	11：00~11：30 アクアウォーク （橘）〇
12：00~12：30 リズム体操 （橘）〇		
12：45~13：15 ミニボールEX （橘）〇	12：30~13：00 フリースペース	
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）〇	体操スクール	14：30~15：00 ラクらくウォーク （赤瀬）〇
14：45~15：25 かんたんエアロ （山口）◎		

【プログラム強度・難度】

〇＝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

RADICAL VIRTUAL

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







