

7月の入会キャンペーン

夏のトレーニングで、
理想のカラダへ!

期間：

7月1日(水) ~ 7月28日(火)

1日体験料無料!

トレーニングジム・プールなど
1日どちらの施設でも
利用いただけます！

体験でもインストラクターがマンツーマンでサポート!
(ジムのみ)

※過去に体験された方は、体験のご登録が右記二次元
バーコードより申し込みいただけない場合があります。
一度エスポ袋までご連絡ください。
再体験は、ご入会をご検討中の方を対象とさせていただきます。
スタジオレッスンを体験したい場合は電話のご予約が追加が必要です。



▲ご予約はこちら

**7月&8月
または
8月&9月**

会費

(税込)
田



↑ 入会登録は
こちらから

※7月・8月入会に限りです。7月28日(火)18:00までの手続きの方に限りです。※事務手数料(5,500円)が別途必要となります。※過去3ヵ月以内に退会された方は対象外となります。※10ヵ月在籍可能な方が対象となり、お申し込みから退会される場合は入会時の割引分をお支払いいただきます。

\\ 目標達成へのサポートプログラム //
3ヵ月継続率70%以上!!

体組成測定

何度でも
OK!
※無料

体の変化を定期的にチェック。
部分ごとに筋肉量や体脂肪量がわかるから
理想のスタイルに足りない部分の
目安にできます!

トレーニングが初めての方でも安心!
まずはインストラクターがマンツーマンでフォローします!

マンツーマンサポート

ご希望の方は引き続き
インストラクターがフォローします！

**トレーニングサポート
プログラム** ※有料

新想入金限定! マンツーマンサポートとは・・・

3ヵ月間マンツーマンサポート！

週1回マンツーマン筋トレのサポートを実施(1回20分/計8回)

初めての方や
運動習慣をつけていきたい方を
サポートします!

無料

要予約
(先着15名様)

ホットヨガもダンスもピラティスもできる!他にもスタジオレッスンがたくさんあって飽きないわ。合間にジムで筋トレができるのもいいのよね♪

50代・女性

膝が痛いのでプールがある施設を探していました。プールもウォーキングのレッスンがあって友達と楽しく運動してます。

70代・女性

健康診断の結果が気になり入会しました。最初は運動が苦手で、続くか不安でしたが、インストラクターさんが丁寧に教えてくれて安心して続けられています。今では体力がつき、少しずつ体型の変化も感じられて、自信につながっています。 40代・男性

40代・男性

ご入会時にお持ち頂くもの

身分証明可能な公的書類

金融機関お届け印・口座番号

事務手数料 5,500円

■ご利用の際にはエスボが貸付規約・規定をお守りください。■取扱金融機関
静岡銀行 松浜往来付信用金庫・島田掛川信用金庫・静岡県内全農協つうち銀行
清水支店 ■入会資格 ①16歳以上の健康な方、本クラブの会則を承認された方。(18歳未満の方は保護者の同意が必要となります) ②本クラブの
会員にふさわしい品位ある方。③伝染病、皮膚病、眼病等の疾患がなく、当施設
の利用に支障のない方。④刺青のある方やクラブが不適切と認めた方は
ご入会にできません。■会費等納入後の返金は致しかねます。■2回目以降の
会費は毎金10座より自動的に落しとします。

平日祝日

- フロント対応時間
10:00~19:00
- セルフ時間帯
6:00~10:00/19:00~24:00

●フロント対応時間
10:00~18:00

●セルフ時間帯
6:00~10:00/18:00~24:00

	会員種別	金額	利用口	利用時間帯	
エスボ袋井 料金表	全日会員	9,680円	全日	6:00～24:00	
	平日会員	7,920円	月～金	6:00～24:00	
	午後会員	6,600円	月～金	12:00～18:00	
	ナイト会員	5,940円	全日	19:00～24:00	
	週2会員	6,160円	指定曜日	6:00～24:00	指定した2つの曜日のみ利用可
	セルフ会員	6,160円	全日	6:00～10:00 21:00～24:00(平日) 19:00～24:00(土日祝)	無人時間帯のみ利用可
	VIP会員	13,200円	全日	6:00～24:00	浜松・袋井 無料で利用可

※VIP以外の会員様がエスポワール松をご利用する際には、別途施設利用料880円がかかります。

エスポ袋井にご入会で こちらの施設が使い放題！

トレーニングジム

TRAINING GYM

TV付ランニングマシンやバイクマシン、その他種類豊富なマシンがそろっています。スタッフが常にいるので、初めての方でも安心です。



ストレッチエリア



有酸素マシン



マシンエリア

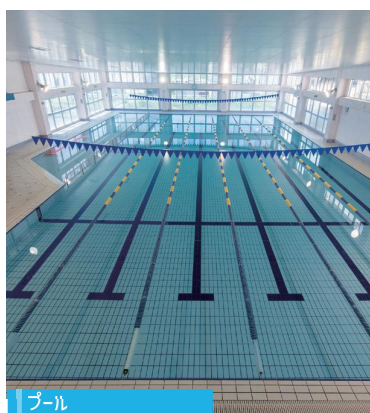


フリーウエイトエリア

プールエリア

POOL AREA

プールは全部で6レーン。歩行専用コースもあります。開放感・透明度が高いプールを完備！



プール



ジャグジー



ミストサウナ

スタジオエリア

STADIO AREA

初心者から上級者までバラエティー豊かな50種類以上のプログラムが充実！



Aスタジオ

エアロビクス、ダンス、エクササイズ、ストレッチ等ESPOはプログラム数が豊富！

湿度の高い空間で身体を動かすホットヨガで身体を動かしていただけます。ダイエット効果・ストレス解消・体力増進などに効果的です。



Bスタジオ

エスポでは、お客様の理想に合わせた、最適で上質なトレーニングをご提案します。★有料★

トレーニングサポートプログラム

理想のカラダへ。

運動に慣れた方
中上級向け

短期間で
結果を出したい方向け

2ヵ月で運動
習慣をつけた、
初めての方向け

ガッツリ
筋トレコース

短期集中
筋トレコース

コツコツ
筋トレコース



エスポパーソナルトレーニング

ESPO's personal training



筋力アップ

筋力を向上させるための効果的なトレーニングを提供致します。適切な負荷と正しいフォームでのトレーニングにより運動の効果を最大限に引き出せるようサポート致します。



ダイエット

ダイエットの為に必要な食事のアドバイスから効果的なトレーニングの方法をご提案致します。無理なく減量できるようにサポート致します。



遠鉄スポーツクラブ・エスポ

[エスポ袋井] 袋井市堀越371-1
☎0538-42-6350

エスポは全日24:00まで営業！しかも休館日が月末2日!!
魅力満載のHPもご覧ください▶ <https://esc-espo.jp/> エスポ袋井



ESPC
エスポ袋井

Moff

体力測定

体験会 in ESPC

センサー付きバンド
モフバンド

を装着し、簡単な**体力測定**を**3種類**行います！

モフバンド



※装着イメージ



① 筋力テスト

—5回立ち上がり—



② バランステスト

—開眼・閉眼片脚立位—



③ 歩行テスト

—TUG(周期別)—



申し込み受付 7/1~

開催 7/12日~7/18土

10:30~19:00

※土日は18:00まで

測定時間：お一人様20分間程度

**参加費
無料**

※測定のみ

場 所 エスポ袋井1Fトレーニングジム

服 装 動きやすい服装

対 象 16歳以上の会員様・非会員様

持 ち 物 室内シューズ

受付方法 フロント・電話
WEB

WEBでの受付はこちら→



お気軽に
ご参加
ください！



協力：株式会社Moff
<https://jp.moff.mobi/>

ESPC

遠鉄スポーツクラブ・エスポ
[エスポ袋井] 袋井市堀越371-1 ☎0538-42-6350

魅力満載のHPもご覧ください▶ <https://esc-espo.jp/> エスポ袋井

平日祝日 ●フロント対応時間 10:00~19:00

●セルフ時間帯 6:00~10:00/19:00~24:00

土 日 ●フロント対応時間 10:00~18:00

●セルフ時間帯 6:00~10:00/18:00~24:00