

# 2024 7~9月 エスポ袋井

## スタジオ・フルタイムテーブル

★スタジオ予約開放日は  
毎月 **1日・10日・20日** です。  
★タイムテーブル発表日は  
**3・6・9・12月の20日** です。

…【初心者・初級クラス】  
初めての方からお楽しみ  
いただけるプログラムです。

…【初級～中級クラス】  
レッスンに少し慣れてきた方におすすめの  
プログラムです。基本動作から難易度アップ！

…【中上級～上級クラス】  
難易度が高く、チャレンジングな  
プログラムです。難易度・運動量共にアップ！！

…【暗闇エクササイズ】  
光と音で更にグレードアップ！  
【初心者～中級クラス】が対象です。

**※赤字/白字または赤字は前プログラムからの変更部分です。**

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日					
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	B	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール			
9	映像レッスン ※QRコード参照			映像レッスン ※QRコード参照			映像レッスン ※QRコード参照			映像レッスン ※QRコード参照			映像レッスン ※QRコード参照			映像レッスン ※QRコード参照			映像レッスン ※QRコード参照			映像レッスン ※QRコード参照		
10																								
30	10:15~11:00 マット ピラティス 真希	10:20~11:00 歩きの コンディショニング 大石	10:10~10:40 パラエティクア 森川 (2コース)	10:30~11:15 オリジナル エアロ 石黒	10:20~11:00 ゆったり ホットヨガ 伊藤ひろみ	10:15~10:45 チャレンジスイム 大石(2コース)	10:30~11:10 横(なつ)メロ ダンスエアロ	10:40~11:20 ジャズダンス (初級) 茜	10:15~10:45 ウォーキングエクササイズ 池田(2コース)	10:30~11:00 マット ピラティス (初級)	10:20~11:00 ダンスティスト エアロ 春菜	10:10~10:40 アクアダンス 亜希子 (2コース)	10:20~10:50 脂肪燃焼 キック&パンチ	10:20~11:00 ベーシック ホットヨガ 唯夏子	10:20~10:50 はじめてクロール 山本絵美(3コース)	10:15~10:55 ユニバーサル ヨガアース 小出	10:00~12:05 ジュニア スポーツ塾	10:15~10:45 週替りレッスン エスポスタッフ (2コース)	10:00~11:00 ジュニア スクール (2コース)	10:30~11:10 ホットヨガ 週替り レッスン	11:00~11:45 ジュニア スポーツ塾	10:00~11:00 ジュニア スクール (2コース)		
11			10:45~11:15 はじめて 平泳ぎ 児玉 (2コース)				10:30~11:10 横(なつ)メロ ダンスエアロ					10:45~11:15 健康体操 池田 (2コース)			10:50~11:20 はじめて パタフライ 山本絵美									
30	11:20~11:50 かんたん ステップ 大石	11:20~12:00 レギュラー エアロ 松本	11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース)	11:35~12:20 姿勢改善 ストレッチ DE エクササイズ 石黒	11:30~12:00 かんたん エアロ	11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース)	11:20~11:50 ZUMBA 田村夏佳				11:15~11:45 レギュラー ステップ 春菜	11:20~11:50 かんたん エアロ 三三枝	11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース)	11:30~12:00 かんたん エアロ	11:00~11:45 ベビー スイミング (3コース)	11:10~11:55 SALSATION (サルセッション) 小出						11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース)	11:30~12:00 ホットヨガ 週替り レッスン	
12																								
30	12:15~13:00 COREOROLOGY (コロロジー) 奈実	12:20~13:05 ヨーガ 山本さおり					12:10~12:50 リラククス ヨーガ 小出					12:10~12:40 太極舞 三三枝			12:05~12:45 ポルドブラ 平井									
13	CHOREOLOGY		【要予約/有料】 13:05~13:35 パーソナル レッスン 亜希子(1コース)	12:55~13:40 戸塚雅 操体 ヨーガ 芥川	13:10~13:40 こりほぐし ストレッチ 高田		13:05~13:45 ポクシング エアロ 松本					13:00~13:45 戸塚雅 操体 ヨーガ 三倉			13:00~13:45 背骨 コンディショニング 三浦									
30	13:15~14:00 背骨 コンディショニング 山口	13:20~13:50 ZUMBA 山本さおり	13:45~14:15 かんたんウォーキング 亜希子/杉山裕哉 (2コース)	14:00~14:45 レギュラー エアロ 市川明子	13:30~14:00 はじめてクロール 麻美(2コース)		13:05~13:50 ユニバーサル ヨガアース 小出					13:30~14:00 歩きの コンディショニング 大石(2コース)			13:05~13:35 パーソナル レッスン 亜希子(1コース)	13:05~13:50 オリジナル ステップ 平井								
14	SCA		14:15~14:45 はじめて背泳ぎ 亜希子 (2コース)	14:00~14:45 かんたん エアロ 高田	14:00~14:30 チャレンジスイム 鈴木遼平 (2コース)		14:00~14:45 SALSATION (サルセッション) 小出					14:10~14:50 ウォーキングエクササイズ 池田(2コース)			14:00~14:45 ZUMBA SAYU	14:10~14:50 かんたん ステップ& ストレッチ								
30	14:15~15:00 レギュラー ステップ 市川明子	14:10~14:50 週替りケア 伊藤早紀		14:45~16:00 ジャズダンス (基礎クラス) カルチャー	14:00~14:30 かんたん エアロ 高田		14:50~15:30 ちびボール エクササイズ 伊藤ひろみ					14:10~14:50 ゆったり ホットヨガ 唯夏子			14:00~14:45 ZUMBA SAYU	14:10~14:50 かんたん ステップ& ストレッチ								
15				15:00~15:40 ピラティス 市川								15:10~15:50 背骨 コンディショニング 新保			15:00~15:45 マット ピラティス 小林愛									
30	映像レッスン ※QRコード参照		15:30~16:30 ジュニア スクール (3コース)	【有料レッスン】 体験料無料!	15:30~16:30 ジュニア スクール (3コース)		15:30~16:30 ジュニア スクール (4コース)					15:30~16:30 ジュニア スクール (3コース)			15:30~18:30 キッズ ヒップホップ ダンス	15:30~18:30 キッズ ヒップホップ ダンス								
16			16:30~17:30 ジュニア スクール (5コース)		16:30~17:30 ジュニア スクール (5コース)		16:30~17:30 ジュニア スクール (5コース)					16:30~17:30 ジュニア スクール (4コース)			16:30~17:30 ジュニア スクール (5コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (5コース)								
17			17:30~18:30 ジュニア スクール (5コース)		17:30~18:30 ジュニア スクール (5コース)		17:30~18:30 ジュニア スクール (5コース)					17:30~18:30 ジュニア スクール (5コース)			17:30~18:30 ジュニア スクール (5コース)	17:30~18:30 ジュニア スクール (5コース)								
18			18:20~19:00 マット ピラティス (初級)		18:20~19:00 マット ピラティス (初級)		18:20~19:00 脂肪燃焼 エアロ 伊藤早紀					18:10~18:55 リトモス 茜			18:15~18:55 UBOUND エレメント	18:30~19:00 選手 コース (5コース)								
19	aiko		18:30~19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ		18:30~19:00 選手 コース (2コース)		19:15~19:25 ワンポイントダンス					19:05~19:50 ダンス エアロ 茜			19:15~19:55 ZUMBA 新保	19:15~19:55 選手 コース (4コース)								
30	19:10~19:55 メガダンス aiko		19:10~19:40 ストレッチボール &ストレッチ	19:15~20:00 オリジナル エアロ 平井	19:10~19:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 唯夏子	19:00~20:00 選手 コース (4コース)	19:20~20:00 ベーシック ホットヨガ 藤本					19:05~19:50 ダンス エアロ 茜	19:15~19:45 おまかせ レッスン 高田	19:10~19:50 ゆったり ホットヨガ 伊藤早紀	19:00~20:00 選手 コース (4コース)									
20	MEGADANCE		19:30~20:00 パーソナルレッスン 亜希子(1コース)				19:30~20:15 SALSATION (サルセッション) 奈実					20:00~20:15 ダンス ウォーミングアップ	20:00~20:30 ファット バーン 高田	20:00~20:30 選手 コース (3コース)	20:10~20:40 背骨 コンディショニング 新保	20:10~20:50 ベーシック ホットヨガ 藤本								
30	UBOUND エレメント		20:10~20:50 背骨 コンディショニング aiko	20:15~21:00	20:05~20:45 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	20:00~20:30 選手 コース (3コース)	20:20~20:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 麻美					20:10~20:50 チャレンジスイム 山下松久 (2コース)	20:15~21:00 かんたん HIP HOP 長谷山	20:20~20:50 脂肪燃焼 エクササイズ/池田	20:20~20:50 選手 コース (3コース)	20:20~20:50 選手 コース (3コース)								
21	福元		20:10~20:50 背骨 コンディショニング aiko	UBOUND エレメント			映像レッスン ※QRコード参照					映像レッスン ※QRコード参照			映像レッスン ※QRコード参照	映像レッスン ※QRコード参照								
22	映像レッスン ※QRコード参照			映像レッスン ※QRコード参照			映像レッスン ※QRコード参照					映像レッスン ※QRコード参照			映像レッスン ※QRコード参照	映像レッスン ※QRコード参照								

**NEW**  
ホットヨガの空間で  
ストレッチボールや  
ウェーブリングを使い  
身体をほぐしますか

【レッスン内容】  
1.3.5週目  
→かんたんステップ  
2.4週目  
→週替りケア

利用コースの詳細は  
・館内ポスター  
・コース表  
をご確認ください。

映像レッスン  
プログラムは  
こちらのQRコードで  
ご確認ください。



# エスポパーソナルトレーナー紹介

＜ジム＞



伊藤ひろみ  
山口敏子  
兵衛拓也

＜プール＞

泳装ワンピース



鈴木聖希子  
近藤 真入



好評受付中！！

## 『パーソナルトレーニング』 トレーニングジム・プール 実施中！

専任のトレーナーが個々に合った  
運動方法をご提案いたします！！

痛みの改善や軽減・身体リセット・シェイプアップ・機能改善などの  
お悩みに…1コマ30分からお手伝い致します！



☆30分 3,850円(税込)  
☆60分 7,700円(税込)

※前日までのキャンセル…キャンセル料金なし  
当日キャンセル…キャンセル料金100%  
予約受付時間…12時間前まで

## 《スタジオレッスンご参加時のお願い》

- スタジオレッスン予約を初めて利用する方は、右下のQRコードより登録・予約をお願いいたします。
- レッスン当日、スタジオへ入室する際に、スタジオ入口のタブレット端末にてチェックインの処理をお願いいたします。  
※予約が入っていない番号(定員に満たしていないレッスン)は、レッスン開始10分前より予約無しでレッスンにご参加いただけます。
- 予約しているレッスンは、必ずレッスン開始前までにチェックインをお済ませください。
- 安全上の理由の為、レッスン開始後のスタジオ入場はお断りさせていただきます。  
※プールレッスンの映像レッスンは予約は必要ありません。  
※ホットヨガレッスンは自動チェックインとなります。  
スタジオ入口のタブレット端末でのチェックインは必要ありません。
- 当日ご都合がつかなくなった場合には必ずキャンセルの処理をお願いいたします。
- キャンセルの未処理が続いた場合、レッスンへの参加を

予約受付終了 レッスン開始10分前

予約キャンセル可能受付 レッスン開始30分前

HF24 BOX  
POWERED BY HOME FITNESS

新登場  
NEW

# 映像レッスン 導入開始!!

充実のレッスン内容!!

01 ビキシーも安心のフィットネス

02 わかりやすく楽しい!

03 多種多様なコンテンツ

国内一流  
インストラクターの指導で  
レベルアップ!!

今すぐスケジュールを  
チェック!

こちらのQRコードより  
レッスン担当  
インストラクターを  
確認できます



## 【エスポ袋井】7月・8月・9月営業カレンダー

7 月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

営業時間【月～金】  
6:00～24:00  
●スタッフ対応時間帯 10:00～21:00 ●セルフ時間帯 6:00～10:00 21:00～24:00

8 月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

営業時間【土日・祝日・特別】  
6:00～24:00  
●スタッフ対応時間帯 10:00～19:00 ●セルフ時間帯 6:00～10:00 19:00～24:00

9 月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

● 休館日 毎月末2日  
● 祝日営業  
● 特別営業  
遠鉄スポーツクラブ・エスポ袋井  
☎0538-42-6350

会員様向け

インストラクターの代行情報や  
タイムテーブルをスマホにお届け

LINE@

ESPO FUKUROI

お得な情報や効果的エクササイズ  
スタッフの日常…フォローお願いします

RAMAMATSU & FUKUROI



ID @xqj1420o

follow me

Instagram

ESPO\_FUKUROI

@espo\_fukuROI



トレーニングジム  
スマホで管理できる

# 「i☆Trainer」

ご登録希望のお客様は  
スマホをご持参ください

- ① トレーニングメニューをスマホで見れる!
- ② 血圧と体重をスマホに入力→グラフも見れる!
- ③ In Body (体組成) の結果をスマホで見れる!

☞こちらは、会員登録が必要です。  
ご希望の方はジムスタッフまでお声掛けください。