

2026 4~6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 25日 18:00~ 1ヵ月分
★タイムテーブル発表日は
3・6・9・12月の20日

…【初心者・初級クラス】
初めの方からお楽しみ
いただけるプログラムです。

…【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、チャレンジクラスです。
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。

曜日	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	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	B	Aスタジオ	Bスタジオ
9	映画レッスン ※QRコード参照		映画レッスン ※QRコード参照		映画レッスン ※QRコード参照		映画レッスン ※QRコード参照		映画レッスン ※QRコード参照		映画レッスン ※QRコード参照		映画レッスン ※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 ア77 森川 (2コース)	10:30~11:00 はじめて 平泳ぎ 知華 (2コース)	10:15~11:00 オリジナル エアロ (上級) 石黒	10:20~11:00 ゆったり ホットヨガ 伊藤ひろみ	10:15~10:45 ウォーキングエクササイズ 池田	10:30~11:10 ジャズダンス (初級) 画	10:10~10:40 アクアダンス 飯田(2コース)	10:20~10:50 背骨 コンディショニング 唯夏子	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 知華(2コース)	10:20~11:00 レギュラー エアロ 古橋	10:30~11:10 ホットヨガ 選替り レッスン
11														
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)	11:15~12:00 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	11:20~12:00 ダンスエアロ (中上級) 画	11:20~12:00 ダンスエアロ (中上級) 画	11:30~12:00 太極舞 二三枝	11:20~12:00 レギュラー ステップ 香菜	11:05~11:50	11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース)	11:10~11:45 はじめて バタフライ 知華 (2コース)	11:20~12:00 リトモス 古橋	11:30~12:10 ホットヨガ 選替り レッスン
12														
30	12:10~12:50 かんたん トレーニング &ストレッチ 田原		12:15~12:45 山下湧大 定員37名	12:15~12:45 山下湧大 定員37名	12:35~12:55 かんたん 身体づくり トレーニング 松本	12:15~12:55 リラックス ヨーガ 小出	12:15~12:55 リラックス ヨーガ 小出	12:15~12:45 かんたん エアロ 村松公美子	12:05~12:45 ポルドル 平井	12:05~12:45 ポルドル 平井	12:15~13:00 ダンスレス URUCHI	12:15~13:00 ダンスレス URUCHI	12:15~13:00 ダンスレス URUCHI	12:15~13:00 ダンスレス URUCHI
13														
30	13:15~14:00 背骨 コンディショニング 山口	13:10~13:50 エレメント	13:00~13:30 パーソナルレッスン 近藤(1コース)	13:10~13:40 【要予約/有料】 ひきめ 山下湧大 定員24名	13:30~14:00 アクアダンス 飯田(2コース)	13:05~13:45 ボクシング エアロ 松本	13:05~13:50 ユニバーサル ヨガアース 小出	13:05~13:45 かんたん エアロ 松本	13:00~13:45 背骨 コンディショニング 三浦	13:00~13:45 オリジナル ステップ (上級) 平井	13:15~14:00 背骨 コンディショニング 唯夏子	13:15~14:00 背骨 コンディショニング 唯夏子	13:30~14:30 ジュニア スクール (4コース)	13:30~14:30 ジュニア スクール (4コース)
14														
30	14:15~15:00 レギュラー ステップ 市川明子	14:10~14:55 ZUMBA 久田	14:00~14:45 レギュラー エアロ 市川明子 定員24名	14:15~14:45 はじめてクロール 杉山(2コース)	14:00~14:30 はじめてスイム 4泳法 山田藍(2コース)	14:00~14:30 かんたん ステップ 伊藤ひろみ	14:00~14:45 SALSATION (サルセーション) 小出	14:00~14:30 イーゼススイム 大石(2コース)	14:00~14:45 ZUMBA SAYU	14:00~14:45 ZUMBA SAYU	14:15~14:45 なつかし アイドル だんす♪ yuipan	14:15~14:45 なつかし アイドル だんす♪ yuipan	14:30~15:30 ジュニア スクール (5コース)	14:30~15:30 ジュニア スクール (5コース)
15														
30														
16														
30														
17														
30														
18														
30														
19														
30														
20														
30														
21														
22														

自体重での
筋力トレーニング
日頃使われない筋肉を
動かしましょう！

各泳法を選替り
で行います。
一緒に楽しく
泳ぎましょう！

体験料無料！！

各泳法を選替り
で行います。
レベルアップにお勧めです
一緒に泳ぎませんか？

NEW



映像レッスン
2026年度版より
上記のQRコードへ
変わります！！

《スタジオ予約についてのお知らせ》

予約更新日
① 毎月25日18時~変更
予約可能期間: 翌月1ヵ月分

② 予約受付: レッスン開始直前(0分まで)
※全クラス(ホットヨガ含む)チェックインを
お願いいたします。

③ キャンセル可能受付: レッスン60分前まで
※時間が過ぎたからの予約キャンセルの場合は、店舗までお問い合わせください。
※キャンセル料は、本ページのレッスン詳細欄を参照してください。

④ ペナルティについて
1回目の無断キャンセルから1ヵ月間の間に3回無断キャンセルに達した場合、
3日限レッスンの予約をお断りいたします。
※無断キャンセルにご協力をお願いいたします。

HF24 BOX
POWERFUL HOME STRENGTH

ライブ感覚映像レッスン!

新作続々!!

充実の楽しいレッスン内容!!

01 ちょこちょこレッスン 02 やりやすい!! 03 毎朝手軽なコンパニオン

国内一流インストラクターの指導でレベルアップ!!

セルフトレーニング

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



エスポパーソナルトレーナー紹介



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!

専門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

【エスポ袋井】4月・5月・6月営業カレンダー

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

5/3日(土)~5/8(金)の6日間は、設備メンテナンスの為、プールエリアのご利用を中止いたします。
上記の期間中は、エスポ袋井を施設利用無料にて
有人時間(10:00~19:00)ジム・プールエリア・
シャワーをご利用いただけます。
※スタジオのご予約・ご参加はできません。
大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほど お願い申し上げます。

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
●フロント受付時間帯 10:00~24:00 ●平日・祝日 10:00~19:00

営業時間【土・祝日】 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
●フロント受付時間帯 10:00~24:00 ●平日 10:00~18:00

◎ 休館日 毎月末2日 ◎ 祝日営業 ◎ 無人営業日 ○ プール利用中止日

連絡スポーツクラブ・エスポ袋井 ☎0538-42-6350

ID @xqj1420o

@ESPO_FUKUROI

会員様向け

ESPO LINE@

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をインストールしてください

ESPO FUKUROI

HAMAMATSU & FUKUROI

理想の
カラダへ。

NEW

トレーニングサポートプログラム 2025.4~START!

選べる3コース

**ガッツリ
筋トレコース**

30,250円(税込)
(1チケットあたり1,890円)

- 16チケット(1チケット30分)
- 実施期間:2ヵ月間
- 運動に慣れた方、向上願掛け
- 30分コース または 60分コース
- 30分コース:4種目程度
- 60分コース:6~8種目程度

エスポパーソナルと比べて
1,960円/回もお得!

**短期集中
筋トレコース**

22,000円(税込)
(1チケットあたり1,375円)

- 8チケット(1チケット30分)
- 実施期間:1ヵ月間
- 短期間で結果を出したい方向け
- 30分コース または 60分コース
- 30分コース:4種目程度
- 60分コース:6~8種目程度

エスポパーソナルと比べて
1,100円/回もお得!

**コツコツ
筋トレコース**

22,000円(税込)
(1チケットあたり1,375円)

- 16チケット(1チケット30分)
- 30分コースのみ(4種目程度)
- 実施期間:2ヵ月間
- 2ヵ月で運動習慣をつけたい
初めての方におすすめ
- マンツーマンのご案内

エスポパーソナルと比べて
2,475円/回もお得!

★定員上限:5名 ※定員に達した場合はエントリー不可
★本館に定員以上集まるとはならないです
※入金後の返金は致しません(個別体力チェック実施までに入会)
※担当インストラクターの指名はできません

ESPO

《スタジオレッスンご参加時のお願い》

- レッスン予約をされた方は、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、予約無しでレッスンにご参加いただけます。
受付はレッスン開始0分まで行えます。
- 予約しているレッスンは、必ずレッスン開始前までにスタジオ入口のタブレット端末でチェックインをお済ませください。
※全クラス対象(ホットヨガ)となります。
- 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、映像レッスンは予約は必要ございません。
- 当日ご都合がつかなくなった場合には、**レッスン開始60分前までに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3回続いた場合は、3日間レッスンのご予約がいただけません。
予めご了承ください。
- レッスン中、携帯電話はマナーモードまたは電源をお切りください。

follow me

Instagram

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♡

@espo_fukuroi

【エスポ袋井】 4月・5月・6月 営業カレンダー

4 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		

5 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						

6 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				

営業時間【月～金】
6:00～24:00

●スタッフ対応時間帯 ●セルフ時間帯
10:00～21:00 6:00～10:00

●フロント受付時間帯 21:00～24:00
※平日・祝日
10:00～19:00

営業時間【土日・祝日】
6:00～24:00

●スタッフ対応時間帯 ●セルフ時間帯
10:00～19:00 6:00～10:00

●フロント受付時間帯 19:00～24:00
※土日
10:00～18:00

5/3日(土)～5/8(金)の6日間は、設備メンテナンスの為、**プールエリアのご利用を中止いたします。**
上記の期間中は、エスポ袋井を施設利用料無料で
有人時間(10:00～19:00)ジム・プールエリア・
シャワーをご利用が頂けます。
※スタジオのご予約・ご参加はできかねます。
大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほど お願い申し上げます。

休館日 毎月末2日
 祝日営業
 無人営業日
 プール利用中止日

遠鉄スポーツクラブ・エスポ袋井
☎0538-42-6350