

2025 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**
★タイムテーブル発表日は
3・6・9・12月の20日



…【初級・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。

	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スタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
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	
10	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 パラエティアクア 森川(2コース)	10:15～11:00 オリジナル エアロ 石黒	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 ダンステイスト 香葉	10:10～10:40 アダダンス 並希子(2コース)	10:20～11:00 ダンステイスト 香葉	10:20～10:50 青春 コンディショニング 唯夏子	10:20～10:50 はじめてクロール 山本絵美(3コース)	10:20～11:00 ユニバーサル ヨガアース 小出	10:15～10:45 ヨガピラティス 大石(2コース)	10:30～11:10 ホットヨガ 通替り レッスン	10:00～11:00 ジュニア スクール (2コース)
11	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 ストレッチボール DE エクササイズ 石黒	11:20～12:00 ダンスエアロ 香葉	11:20～12:00 かんたん エアロ 三枝	11:20～11:50 かんたん エアロ 三枝	11:15～11:45 レギュラー ステップ 香葉	11:05～11:50 かんたん エアロ 三枝	11:00～11:45 ベビー スイミング (2コース)	11:15～12:00 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)	11:30～12:10 ホットヨガ 通替り レッスン	11:00～12:00 ベビー スイミング (2コース)
12	12:15～13:00 ヨガ 山本さおり		12:15～12:45 山下湧大	12:15～12:45 山下湧大	12:35～12:55 リラックス ヨーガ 小出	12:35～12:55 リラックス ヨーガ 小出	12:35～12:55 リラックス ヨーガ 小出	12:35～12:55 リラックス ヨーガ 小出	12:05～12:45 ポルトラ 平井	12:05～12:45 ポルトラ 平井	12:15～13:00 流行 (ゆゆうこ) ダンスレッスン okada	12:15～13:00 流行 (ゆゆうこ) ダンスレッスン okada	12:30～13:15 戸塚雅 操体ヨーガ 雅スタッフ	12:00～13:00 ジュニア スクール (2コース)
13	13:15～14:00 青春 コンディショニング 山口	13:20～13:50 エアロ 三枝	13:05～13:35 パーソナル レッスン 並希子(1コース)	13:10～13:40 通替りエア 大石	13:05～13:45 ボクシング エアロ 松本	13:05～13:45 ボクシング エアロ 松本	13:05～13:45 ボクシング エアロ 松本	13:05～13:45 ボクシング エアロ 松本	13:05～13:45 パーソナル レッスン 市田(1コース)	13:05～13:45 パーソナル レッスン 市田(1コース)	13:15～14:00 青春 コンディショニング 唯夏子	13:15～14:00 青春 コンディショニング 唯夏子	13:30～14:30 ジュニア スクール (3コース)	13:30～14:30 ジュニア スクール (3コース)
14	14:15～15:00 レギュラー ステップ 市川明子	14:10～14:40 かんたん エアロ 三枝	14:15～14:45 かんたんウオーキング 山下湧大(2コース)	14:00～14:45 レギュラー エアロ 市川明子	14:00～14:45 SALSATION (サルセッション) 小出	14:00～14:45 SALSATION (サルセッション) 小出	14:00～14:45 SALSATION (サルセッション) 小出	14:00～14:45 SALSATION (サルセッション) 小出	14:10～14:45 脂肪燃焼ウォーキング 市田(2コース)	14:15～14:45 脂肪燃焼ウォーキング 市田(2コース)	14:15～14:45 脂肪燃焼ウォーキング 市田(2コース)	14:15～14:45 脂肪燃焼ウォーキング 市田(2コース)	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	15:00～15:45 マッ ピラティス 小林愛	15:00～15:45 マッ ピラティス 小林愛	15:00～15:45 マッ ピラティス 小林愛	15:00～15:45 マッ ピラティス 小林愛	15:00～15:45 マッ ピラティス 小林愛	15:00～15:45 マッ ピラティス 小林愛	15:00～15:45 マッ ピラティス 小林愛	15:00～15:45 マッ ピラティス 小林愛	15:00～15:45 マッ ピラティス 小林愛	15:00～15:45 マッ ピラティス 小林愛	15:00～15:45 マッ ピラティス 小林愛	15:00～15:45 マッ ピラティス 小林愛	15:00～15:45 マッ ピラティス 小林愛	15:00～15:45 マッ ピラティス 小林愛
16	16:30～17:30 ジュニア スクール (3コース)	16:30～17:30 ジュニア スクール (3コース)	16:30～17:30 ジュニア スクール (3コース)	16:30～17:30 ジュニア スクール (3コース)	16:30～17:30 ジュニア スクール (3コース)	16:30～17:30 ジュニア スクール (3コース)	16:30～17:30 ジュニア スクール (3コース)	16:30～17:30 ジュニア スクール (3コース)	16:30～17:30 ジュニア スクール (3コース)	16:30～17:30 ジュニア スクール (3コース)	16:30～17:30 ジュニア スクール (3コース)	16:30～17:30 ジュニア スクール (3コース)	16:30～17:30 ジュニア スクール (3コース)	16:30～17:30 ジュニア スクール (3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)	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)	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	18:30～19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ	18:30～19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ	18:30～19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ	18:30～19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ	18:30～19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ	18:30～19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ	18:30～19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ	18:30～19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ	18:30～19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ	18:30～19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ	18:30～19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ	18:30～19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ	18:30～19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ	18:30～19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ
19	19:10～19:55 マット ピラティス (初級)	19:10～19:55 マット ピラティス (初級)	19:10～19:55 マット ピラティス (初級)	19:10～19:55 マット ピラティス (初級)	19:10～19:55 マット ピラティス (初級)	19:10～19:55 マット ピラティス (初級)	19:10～19:55 マット ピラティス (初級)	19:10～19:55 マット ピラティス (初級)	19:10～19:55 マット ピラティス (初級)	19:10～19:55 マット ピラティス (初級)	19:10～19:55 マット ピラティス (初級)	19:10～19:55 マット ピラティス (初級)	19:10～19:55 マット ピラティス (初級)	19:10～19:55 マット ピラティス (初級)
20	20:10～20:50 青春 コンディショニング aiko	20:10～20:50 青春 コンディショニング aiko	20:10～20:50 青春 コンディショニング aiko	20:10～20:50 青春 コンディショニング aiko	20:10～20:50 青春 コンディショニング aiko	20:10～20:50 青春 コンディショニング aiko	20:10～20:50 青春 コンディショニング aiko	20:10～20:50 青春 コンディショニング aiko	20:10～20:50 青春 コンディショニング aiko	20:10～20:50 青春 コンディショニング aiko	20:10～20:50 青春 コンディショニング aiko	20:10～20:50 青春 コンディショニング aiko	20:10～20:50 青春 コンディショニング aiko	20:10～20:50 青春 コンディショニング aiko
21	20:10～20:50 青春 コンディショニング aiko	20:10～20:50 青春 コンディショニング aiko	20:10～20:50 青春 コンディショニング aiko	20:10～20:50 青春 コンディショニング aiko	20:10～20:50 青春 コンディショニング aiko	20:10～20:50 青春 コンディショニング aiko	20:10～20:50 青春 コンディショニング aiko	20:10～20:50 青春 コンディショニング aiko	20:10～20:50 青春 コンディショニング aiko	20:10～20:50 青春 コンディショニング aiko	20:10～20:50 青春 コンディショニング aiko	20:10～20:50 青春 コンディショニング aiko	20:10～20:50 青春 コンディショニング aiko	20:10～20:50 青春 コンディショニング aiko
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	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



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。

レッスン開始10分前より、
スタジオ入場可能です。

【スタジオ定員について】

該当レッスン	定員	Aスタジオ	Bスタジオ
道具使用なし初級クラス (有酸素クラス) ※一部除く	50	30	30
中級クラス	37	24	24
上級クラス	37	30	30
ステップ クラス	37	30	30
マットクラス (ヨガ/ホットヨガ/ピラティス等) ちびボールクラス	37	30	30
UBOUND・ストレッチボール ウェーブリン・メタックスボール	30	24	24

【床シール色】
50人/30人定員→青 37人/24人定員→白

HF24 BOX
POWERED BY MOVIE FITNESS

ライブ感覚映像レッスン!

新作続々!!
発売の楽しいレッスン内容!!

01 ちょっとレッスン 02 わかりやすい!! 03 多種多様なコンディショニング

国内一流インストラクターの指導で
レベルアップ!!

セルフでパーソナルレッスン

きずくスケジュールを
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

〈シム〉
コンディショニングから筋トレなど!

伊藤ひろみ 山口 敏子 林唯夏子 小林愛 石黒由佳
大石由紀子 朝保結美 松本 智 兵永拓也 福元つぐみ

〈プール〉
泳感ワンポイント!

鈴木聖希子 近藤 真一 市田真衣

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

【エスポ袋井】7月・8月・9月営業カレンダー

7 月							8 月							9 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	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
							31													

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

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

●休館日 毎月末2日
●祝日営業
●夏季営業

遠鉄スポーツクラブ・エスポ袋井
☎0538-42-6350



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

★タイムテーブル
★スタッフのスケジュール代行情報
★最新イベントのご案内
★各種お問い合わせ

HAMAMATSU & FUKUROI

follow me

Instagram

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

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、中上級向け
- 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
1,960円/1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/1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
- マシンのみのご案内
- エスポパーソナルと比べて
2,475円/1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
★週に2回以上来館できる方が対象です
※入金後の返金は致しかねます(基礎体力チェック実施までに入金)
※担当インストラクターの指名はできません

ESPO
ESPO SPORTS CLUB

《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、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、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ご遠慮いただく場合がございます。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。

皆様が安心してレッスンへご参加いただけますよう、ご協力をお願いいたします。

【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 ●セルフ時間帯

10:00～21:00 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・夏季】

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
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

■ 夏季営業

遠鉄スポーツクラブ・エスポ袋井

☎0538-42-6350