

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

…【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。

…【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/白字または赤枠は前プログラムからの変更部分です。

9	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
10	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		
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	10:10~10:45 ハラステイ ア77 森川 (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 チャレンジスイム 大石(2コース)	10:20~11:05 SALSATION (特別レッスン) 奈葉	10:30~11:10 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)	10:20~11:00 ダンステイスト エアロ 香菜	10:30~11:10 マット ピラティス 二三枝	10:45~11:15 はじめて平泳ぎ & バタフライ 池田(2コース)	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 ベーンキング 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 吉橋	10:00~10:30 Jrパーソナル (要予約/有料) (1コース)	10:30~11:10 ホットヨガ 選修リ レッスン	10:20~12:10 選修リ レッスン	10:30~11:10 ホットヨガ 選修リ レッスン
11		定員24名																			
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 エリカサイズ 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)	11:20~12:05 CORREDOGY (特別レッスン) 奈葉	11:20~12:00 ダンスエアロ (中上級) 茜	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 MEGADANCE aikō	11:30~12:00 かんたん エアロ 唯夏子	10:50~11:20 はじめて バタフライ 知華 (2コース)	11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース)	11:15~12:00 リトモ 吉橋	10:00~12:05 ジュニア スポーツ スクール	11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース)	10:20~12:10 選修リ レッスン	11:00~12:00 ベビー スイミング (2コース)
12	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																	
30																					
13	13:10~13:50 エレメント 田原		13:00~13:30 パーソナルレッスン 近藤(1コース)	13:10~13:40 ひきめ 山下湧大 定員37名																	
30	13:15~14:00 背骨 コンディショニング 山口		13:45~14:15 かんたんウォーキング 杉山(2コース)	14:00~14:45 レギュラー エアロ 市川明子 定員24名																	
14	14:15~15:00 レギュラー ステップ 市川明子		14:15~14:45 はじめてクロール 杉山(2コース)	14:00~14:45 レギュラー エアロ 市川明子 定員24名																	
30																					
15																					
30																					
16	映像レッスン ※QRコード参照																				
30																					
17																					
30																					
18																					
30																					
19	18:30~19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ aikō																				
30	19:10~19:55 MEGADANCE aikō	19:10~19:40 マット ピラティス (初級) 福元		18:15~19:00 マット ピラティス 小林愛																	
20	20:10~20:50 UBOUND 福元	20:10~20:50 背骨 コンディショニング aikō		19:15~20:00 脂肪燃焼 ホットヨガ 唯夏子																	
30																					
21	映像レッスン ※QRコード参照																				
30																					
22	映像レッスン ※QRコード参照																				
30																					

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！

各泳法を連続で行います。
一緒に楽しく
泳ぎましょう！

体験料無料！！

各泳法を連続で行います。
レベルアップにお勧めです
一緒に泳ぎませんか？



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**
※開講日が過ぎたからの予約キャンセルの場合は、受講料をお払いください。
※2・3につきましては、4/1(水)~レッスン実施

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は、
その後のレッスンのご予約をお断りさせていただきます。
3日間の無断キャンセルは、受講料をお断りさせていただきます。
※無断キャンセルに協力をお願いいたします

HF24 BOX
WORKOUT BY HOME PROGRAM

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 5分こまめレッスン 02 わかりやすい!! 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リングアップ!!

セルフでパーソナル

今すぐスケジュールをスケジュール

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

〈ジム〉
コンディショニングから筋トレなど!

伊藤ひろみ 山口敦子 林唯夏子 小林愛 石黒由佳 山本真子 NEW
大石由紀子 新保純美 松本 智 兵永拓也 橋元つぐみ 山下遼大

〈プール〉
泳ぎワンポイント!

近藤 真人 市田麻衣

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

●フロント受付時間帯
※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
10:00～19:00

●セルフ時間帯
6:00～10:00
19:00～24:00

●フロント受付時間帯
※土日
10:00～18:00

● 休館日 毎月末2日
● 無人営業 ※フロント・ジム無人
● 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

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・プールのインストラクター代行情報
●各種イベントのご案内
●研修のご案内等

HAMAMATSU & FUKUROI



ID @xqj1420o

《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。

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。

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



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)

- 8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ヵ月で運動習慣を付けたい、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回以上出勤できる方が対象です
※入室後の決済は数日かかります(各体力チェック実施後に入金)
※担当インストラクターの指名はできません

【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	

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					

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			

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
- フロント受付時間帯 ※平日・祝日 10:00～19:00

営業時間【土日・祝日/夏季営業】
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
- フロント受付時間帯 ※土日・夏季営業 10:00～18:00

- 休館日 毎月末2日
- 無人営業 ※フロント・ジム無人
- 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