

2025 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 **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/白字または赤枠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				
	ASスタジオ	BSスタジオ	プール	ASスタジオ	BSスタジオ	プール	ASスタジオ	BSスタジオ	プール	ASスタジオ	BSスタジオ	プール	ASスタジオ	B	プール	ASスタジオ	BS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		
10 10:15～11:00 マット ピラティス 真希	10:20～11:00 歩きの コアエクササイズ 大石	10:10～10:40 パラエティアクア 森川(2コース)	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 (サルセーション) 奈実	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)	10:30～11:00 マット ピラティス (初級) 二二枝	10:20～11:00 ダンステイスト エアロ 春菜	10:10～10:40 アクアダンス 垂希子(2コース)	10:20～10:50 背骨 コアエクササイズ 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 はじめて パラフライ 山本絵美 (3コース)	10:15～10:45 はじめて パラフライ 山本絵美 (3コース)	10:20～11:00 SALSATION (サルセーション) 小出	10:30～11:10 ホットヨガ 週替り 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 はじめて 平泳ぎ 知華 (2コース)	11:00～11:45 ベビー スイミング (2コース)	11:20～12:05 COREOROXY (コアローキ) 奈実	11:20～12:00 ダンスエアロ 茜	11:20～11:50 かんたん エアロ 二二枝	11:20～11:50 かんたん エアロ 二二枝	11:15～11:45 レギュラー ステップ 春菜	11:20～11:50 背泳ぎ 池田 (2コース)	11:05～11:50	11:30～12:00 かんたん エアロ	11:15～12:00 SALSATION (サルセーション) 小出	11:30～12:00 かんたん エアロ	11:15～12:00 SALSATION (サルセーション) 小出	11:30～12:00 かんたん エアロ	11:30～12:00 かんたん エアロ	11:30～12:00 かんたん エアロ	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																			12:00～13:00 ジュニア スクール (2コース)	
13 13:15～14:00 背骨 コアエクササイズ 山口	13:20～13:50 こりほくし ストレッチ 高田	13:05～13:35 パーソナル レッスン 亜希子(1コース) 【要予約/有料】	12:55～13:40 戸塚雅 操体 ヨガ 芥川	13:05～13:45 ポキング エアロ 松本	13:05～13:50 ユニバーサル ヨガアース 小出	13:30～14:00 歩きの コアエクササイズ 大石(2コース)	13:00～13:45 かんたん エアロ 三倉	13:00～13:40 かんたん エアロ 三倉	13:05～13:35 パーソナル レッスン 垂希子(1コース) 【要予約/有料】	13:00～13:45 背骨 コアエクササイズ 三浦	13:05～13:50 オリジナル ステップ 平井	13:05～13:35 パーソナル レッスン 市田(1コース) 【要予約/有料】	13:15～14:00 背骨 コアエクササイズ 唯夏子	13:45～14:15 脂肪燃焼ウォーキング 市田(2コース)	14:15～14:45 チャレンジスイム 近藤(2コース)	14:30～14:30 空手 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)	13:30～14:30 ジュニア スクール (3コース)	12:30～13:15 戸塚雅 操体 ヨガ スタッフ 【担当】 1.3.4.5週目⇒芥川 2週目⇒鈴木穂瑠子	
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 山下湧大(2コース)	14:00～14:30 かんたん エアロ 市川明子	14:00～14:30 かんたん エアロ 大石	14:00～14:30 かんたん エアロ 伊藤ひろみ	14:00～14:45 SALSATION (サルセーション) 小出	14:00～14:30 ZUMBA SAYUBA	14:00～14:45 ZUMBA SAYUBA	14:00～14:40 太極拳 藤本	14:15～14:45 チャレンジクロール 知華(2コース)	14:00～14:40 太極拳 藤本	14:10～14:55 なつかし アイドル だんす♪ yuipan	14:15～14:45 チャレンジスイム 近藤(2コース)	14:30～15:20 パーソナル レッスン 近藤(1コース) 【要予約/有料】	14:30～15:20 パーソナル レッスン 近藤(1コース) 【要予約/有料】	14:30～15:20 パーソナル レッスン 近藤(1コース) 【要予約/有料】	14:30～15:20 パーソナル レッスン 近藤(1コース) 【要予約/有料】	14:30～15:20 パーソナル レッスン 近藤(1コース) 【要予約/有料】	14:30～15:20 パーソナル レッスン 近藤(1コース) 【要予約/有料】	映像レッスン ※QRコード参照	
15 15:00～15:40 志(Shin)move ピラティス 市川		15:00～15:40 志(Shin)move ピラティス 市川	14:45～16:00 ジャズダンス (基礎クラス) カルチャー	14:50～15:30 ちびポール エクササイズ 伊藤ひろみ	15:10～15:50 背骨 コアエクササイズ 新保	15:10～15:50 背骨 コアエクササイズ 新保	15:10～15:50 背骨 コアエクササイズ 新保	15:10～15:50 背骨 コアエクササイズ 新保	15:10～15:50 背骨 コアエクササイズ 新保	15:10～15:50 背骨 コアエクササイズ 新保	15:10～15:50 背骨 コアエクササイズ 新保	15:10～15:50 背骨 コアエクササイズ 新保	15:10～15:50 背骨 コアエクササイズ 新保	15:10～15:50 背骨 コアエクササイズ 新保	15:10～15:50 背骨 コアエクササイズ 新保	15:10～15:50 背骨 コアエクササイズ 新保	15:10～15:50 背骨 コアエクササイズ 新保	15:10～15:50 背骨 コアエクササイズ 新保	15:10～15:50 背骨 コアエクササイズ 新保	映像レッスン ※QRコード参照
16 映像レッスン ※QRコード参照			体験料無料！！																	映像レッスン ※QRコード参照
17 映像レッスン ※QRコード参照																				映像レッスン ※QRコード参照
18 映像レッスン ※QRコード参照																				映像レッスン ※QRコード参照
19 18:30～19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ aiko	19:10～19:40 マット ピラティス (初級) 福元	18:30～19:00 選手 コース (2コース)	18:15～19:00 マット ピラティス 小林愛	18:30～19:00 選手 コース (5コース)	18:10～18:30 週替りケア 武田早紀	18:30～19:00 選手 コース (5コース)	18:10～18:30 週替りケア 武田早紀	18:30～19:00 選手 コース (5コース)	18:10～18:30 週替りケア 武田早紀	18:30～19:00 選手 コース (5コース)	18:10～18:30 週替りケア 武田早紀	18:30～19:00 選手 コース (5コース)	18:10～18:30 週替りケア 武田早紀	18:30～19:00 選手 コース (5コース)	18:10～18:30 週替りケア 武田早紀	18:30～19:00 選手 コース (5コース)	18:10～18:30 週替りケア 武田早紀	18:30～19:00 選手 コース (5コース)	18:10～18:30 週替りケア 武田早紀	映像レッスン ※QRコード参照
20 20:10～20:50 背骨 コアエクササイズ aiko	20:10～20:40 平泳ぎ 市田(2コース)	20:10～20:40 平泳ぎ 市田(2コース)	20:15～21:00	20:05～20:45 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	20:10～20:50 チャレンジスイム 山下松久 (2コース)	20:05～20:45 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	20:10～20:50 チャレンジスイム 山下松久 (2コース)	20:05～20:45 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	20:10～20:50 チャレンジスイム 山下松久 (2コース)	20:05～20:45 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	20:10～20:50 チャレンジスイム 山下松久 (2コース)	20:05～20:45 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	20:10～20:50 チャレンジスイム 山下松久 (2コース)	20:05～20:45 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	20:10～20:50 チャレンジスイム 山下松久 (2コース)	20:05～20:45 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	20:10～20:50 チャレンジスイム 山下松久 (2コース)	20:05～20:45 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	映像レッスン ※QRコード参照	
21 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

【レッスン内容】
1.3.5週目 ※エスポ休業日
→こりほくしストレッチ
2.4週目 ※エスポ休業日
→かんたんステップ



～新プログラム導入～

UNG JUMP <アンジージャンプ>
FIGHT DO <ファイドゥ>

レッスンの詳細は館内ポスターをご覧ください。

HF24 BOX
ライブ感覚映像レッスン!
新作続々!!

完全の楽しいレッスン内容!!

01 有酸素エクササイズ 02 筋トレエクササイズ 03 有酸素エクササイズ

国内一流インストラクターの指導でレベルアップ!!

最新のスタジオ端末で予約!

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まで!



(プール)
泳法からポイントまで!



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



【スタジオ定員について】

該当レッスン	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) 50分	50	30
中級クラス 37分 上級クラス 24分 ステップクラス	37	24
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
LIBOUND・ストレッチボール ウェープリング・メタックスボール	30	24

【床シール色】
50人/30人定員→青 37人/24人定員→

トレーニングジム
スマホで管理できる

「i☆Trainer」

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。



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@ ID: @xqj1420o



ID: @xqj1420o

follow me

Instagram

@espo_fukuroi

お得意様情報や
改善ポイントや
スタッフの日常…
フォローを歓迎します!



@espo_fukuroi

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

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

営業時間【土・日・祝】 6:00～24:00
●スタッフ対応時間 ●セルフ対応時間
10:00～19:00 6:00～10:00
19:00～24:00

5/3日(土)～4日(日)の2日間、
映像メンテナンスの為、
プール・エアリキター・浴室・サウナのご利用ができません。
上記の間歇中は、エスポ袋井を無料利用可能にて
有人営業(10:00～19:00)ジム・プール・エアリキター
ご利用が可能です。 ※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いたします。ご理解のほどお願い申し上げます。

体曜日 毎月第2日 祝日営業

遠鉄スポーツクラブ・エスポ袋井
☎0538-42-6350

【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 10:00～21:00
- セルフ時間帯 6:00～10:00
21:00～24:00

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

5/3日(土)・4日(日)の2日間は、
設備メンテナンスの為、
プールエリア・シャワー浴室・サウナのご利用がいただけなくなります。
上記の期間中は、エスポ浜松を種別利用料無料にて
有人時間(10:00～19:00)ジム・プールエリア・シャワーの
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

遠鉄スポーツクラブ・エスポ袋井
☎0538-42-6350