

2021 10~12月 エスポ袋井 スタジオ・プールタイムテーブル

【スタジオ定員数】
Aスタジオ 30名
Bスタジオ 20名

…【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。

• PREVIEW OF THE BIBLE •

…【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！！

卷之三

…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。

※赤字は前プログラムからの変更部分です。

【赤子は前】心カラムからい愛妻部ガ

	木曜日	金曜日	
--	-----	-----	--

エスポパーソナルトレーナー紹介

〈ジム〉



伊藤ひろみ



鈴木真弓



山口絞子



山本拓也



竹内麻美



松浦圭吾



市田麻衣



山本麻子
長島浩子

〈プール〉

逃げワンポイント!



鈴木亜弓子



伊藤陽貴



市田麻衣



池田美奈



好評受付中!!

『パーソナルトレーニング』実施中!

専任のトレーナーが個々に合った
トレーニング方法をご提案

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 3,300円(税込) *前日までの予約制

ご予約はQRコードより
お問い合わせ下さい。

詳しくは、トレーニングジム・
フロントへお気軽にどうぞ!



【エスポ袋井】10月・11月・12月営業カレンダー

10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						

11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				

12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		

エスポ袋井
月～金 10:00～23:00
土 10:00～22:00
日曜・祝日 10:00～19:00
特別営業 10:00～17:00

年末年始期間中 営業時間

12月29日(水)～1月4日(火) 特別営業 10:00～17:00

■エスポ袋井 休館日
■エスポ袋井 特別営業
■エスポ袋井 祝日営業



RAMAMATSU & FUJURO

《カルチャー講座のご案内》

ジャズダンス(基礎クラス)



ダンス初心者から慣れている方まで大歓迎!!
ダンスの基礎となるバレエ的な動きを丁寧に指導していきます。
気持ちいい汗と一緒に流しませんか?

開催日 火曜 13:00～14:00(3ヶ月間計10回)

場所 エスポ袋井 Bスタジオ

料金 個人会員 ￥8,800 ★入会金￥2,200
非個人会員 ￥11,000 ★体験は無料

受付方法 エスポ袋井 フロント

担当 浅田真樹子(DanceSpace BAZZ)

《エスポマスターズ》

専用コースあり。上達目指し充実した練習をしませんか?

練習日 月曜 18:35～19:35

場所 エスポ袋井 プール

参加対象 25M以上泳げる方

目的 泳力向上



マスターズ大会に参加できます!(登録あり)

follow me



Instagram

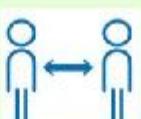
お問い合わせや
専用コースの日程…
フロントお問い合わせ

@espo_fujuroi

～感染予防対策として以下の内容を実施しています～



手指消毒の実施
機材消毒



間隔をあけての配置



手洗い・うがいの実施



レッスン中
マスク着用



館内換気の実施

【スタジオ】

◇心地どきに鍛え整えるプログラム		
 ゆったりホットヨガ	ゆったりしたポーズで穏やかに呼吸を行います。深い呼吸で自律神経を整えリラックス＆ストレッサーになります。	
 ベーシックホットヨガ	ヨガの基本ポーズを行います。ポーズを繰り返し行うことで血流を促進し、冷え性やむくみが改善されます。ヨガに慣れた方にオススメです。	
 脂肪燃焼ホットヨガ	基本ポーズに、バランスや捻りを加えさらに全身を引き締めています。体幹も強化され、しなやかで美しいボディラインを作りましょう。脂肪燃焼には効果的なレッスンです！	
◇身体を整えるプログラム		
 柔体ヨーガ	全身の筋肉をほぐしながら、心身のバランスを整えましょう。	
 ヨーガ	ヨガの基本ポーズをご案内します。どんなでも始められます。	
 パワーヨガ	心身のリラックスをしながら、全身のエネルギーを活性化させましょう。	
 ルーシーダットン（タイ式ヨガ）	タイ古来の健康法です。独特の呼吸法で血行が促進され脂肪が燃えやすくなり気になる部分のシェイプアップにもなります。	
 マットピラティス	筋力・柔軟性・バランスを高め、身体を内側から鍛えます。	
◇初めての方にオススメのプログラム		
 やさしいエアロ ★★ ▾	强度・難易度共に「やさしい」レッスンです。エアロビクスの基本を楽しみましょう	☆…難易度 ▾…運動量
 はじめようステップ ★ ▾	ステップ台を使い、昇降運動をします。まずは、基本の動きで運動量アップしましょう！	
 かんたんステップ ★★ ▾	基本動作を組み合わせ、楽しく動きましょう。	
 脂肪燃焼エアロ ★★ ▾	基本動作を中心に、心肺機能向上に軽いシャンプ・ジョギングを加えます。Let's チャレンジ！！	
◇脂肪燃焼プログラム		
 ベーシックエアロ ★★★★ ▾	動きの組み合わせを楽しみましょう！	☆…難易度 ▾…運動量
 オリジナルエアロ ★★★★★ ▾	動きのバリエーションや最後の振り付けを楽しみましょう！	
 ベーシックステップ★★★★ ▾	動きの組み合わせを増やしていきましょう。	
 オリジナルステップ★★★★★ ▾	ステップに慣れてきた方向け豊富なステップにチャレンジ。	
◇ダンス系エアロビクス		
 なつめロダンスエアロ	懐かしい音楽に合わせ身体を動かします。ダンス要素を取り入れたエアロビクスクラスです。	
 ポルドフラ	肩甲骨周りを中心に上半身を動かし、姿勢改善・ドリル能力向上を目指します。	
 ジャズダンス（初級）	ジャズダンスの基本を学ぶクラスです。ダンスがはじめての方も参加やすい内容です。	
 ZUMBA（ズンバ）	ラテンを中心に音楽とステップを楽しみながらダンスパーティ気分で脂肪燃焼しましょう。	
 ガルレセーション	振り付けには機械的に体を動かす動きが取り入れられているので、自然と体のコア（体幹）を鍛えられます。飛んだり跳ねたりせず、男女年齢問わず誰でも楽しんで学んでいただけます。	
 ダンスエアロ	エアロビクスの動きにダンスの要素を入れ、エアロもダンスも楽しみましょう。	
 リトモス	アルゼンチン発祥の人気ダンスプログラム！様々なジャンルのダンスを楽しみましょう。	
 メガダンス	世界中のあらゆるダンスを楽しみながら、ハイカラ♪を目指します。	
◇おたのしみプログラム		
 ホットヨガ通巻わり	内容と担当は通巻けです。お楽しみに！※ポスターにて、御確認ください。	
 おまかせ通巻わりレッスン	内容と担当は通巻けです。お楽しみに！※ポスターにて、御確認ください。	
◇身体の機能改善プログラム		
 ストレッチング	体の隅々の筋肉を、心地よく伸ばしていきましょう。	
 ストレッチボール（定員25名）	ストレッチボールを使い、肩周り・背中・股関節をほぐしましょう。	
 ストレッチボール＆バランスボール（定員25名）	骨盤・背骨を整えて、しなやかな身体作りを目指します！	
 ウェーブストレッチ（定員25名）	ウェーブリングを使い、全身をほぐします。普段できない、背中や足裏はおすすめです！	
 背骨コンディショニング	骨をゆるめる・矯正する・筋力アップで歪みと痛みとり無理なくできる体操です。自宅でも行えます！	
 ストレッチボール＆スリップボール（定員25名）	ストレッチボールやチビボールで体をほぐし、生活に必要な体幹を鍛えましょう！初めての方大歓迎！	
 バランススクーディネーション	誰でもできる簡単なストレッチや筋力トレーニング、鶴の足など組合せでバランス機能改善を始め、筋力バランスや骨格バランス、更に自律神経のバランスを整えることができます。	
 姿勢改善ストレッチ＆エクササイズ（定員25名）	ストレッチボールを使い、身体のほぐしながら姿勢改善のエクササイズを行います。	

【フール】

◇水中ウォーキングプログラム		
 かんたんウォーキング	水中歩行をゆっくり行いたい方	基本の歩き方を習得できます。
 水中バランス	ゆっくり機能回復をいたい方	水の浮力を利用して身体のバランスを整えていきます。
 健康体操	水中歩行に少し慣れてきた方	みんなで楽しく運動して健康づくりをします。
 ミットトレーニング	水中運動を楽しみたい方	ミットを使用し、心肺機能向上と筋力アップを目指します。
 ウォーキングエクササイズ	水中運動を楽しみたい方	ビート板や浮き棒を使って楽しみながらのエクササイズです。
 脂肪燃焼エクササイズ	水中運動を楽しみたい方	休みなく運動して脂肪を燃焼させましょう。
◇体操プログラム		
 はじめて クロール・背泳ぎ	水泳を始みたい方	クロール・背泳ぎの基本クラスです。
 はじめて パタフライ・平泳ぎ	クロール25m泳げる方	パタフライ・平泳ぎの基本クラスです。
 クロール・背泳ぎ	クロール・背泳ぎ25m泳げる方	クロール・背泳ぎのレベルアップを目指します。
 きっちりスイム	4種目泳げる方	700~800mを目指し、泳力アップにつなげましょう～！
 イージースイム	クロール25m泳げる方	泳ぎの見直しをしながら、楽しく泳ぎましょう！
 チャレンジクロール	クロール25m泳げる方	30分間休みなく泳いでクロールの泳力・持久力をアップを目指します。
 チャレンジ4泳法	クロール25m泳げる方	4泳法の習得を目指します。
 チャレンジスイム	クロール25m以上泳げる方	泳法の習得・泳力・持久力をアップを目指します。
 マスターズ	4泳法または100m以上泳げる方	競技水泳・タイムアップを目指す方へ！
◇アクアプログラム		
 バラエティアクア	水中での筋力トレーニングを楽しみたい方	色々な道具を使いバランス・筋力アップ・水中遊びと運動を楽しみましょう。
 アクアダンス	水中でのダンスを楽しみたい方	音楽に合わせてダンスを楽しむクラスです。
 のんびりアクア	水中運動が初めての方	音楽に合わせてかんたんな動きで全身を動かしていくクラスです。

【スタジオ】

新しい自分に会えるおもしろプログラム		
 UBOUNDエレメント（定員25名）	一人用ランボリンを使用します。基本的な動きを案内します。	UBOUNDをより効果的に動けるよう、まずはトランボリンに乗ってみましょう！
 UBOUND（定員25名）	一人用トランボリンを使用します。	心肺機能向上はもちろん、脚腰・体幹の強化ができ、全身の代謝を高めます。高いカロリー消費をしますが、動きはシンプルで気軽にどなたでも参加できます。Let's JUMP！！
 TaeBoR(BASIC)	Tae Bo（タエ・ボー）はテコドードとボクシングの要素を組み合わせた、比利・ブランクスが考案したエクササイズのひとつ。基本の動きをマスターしましょう！	
 TaeBoR (Boo:Camp)	Tae Bo（タエ・ボー）はテコドードとボクシングの要素を組み合わせた、比利・ブランクスが考案したエクササイズのひとつ。ブートキャンプがさらにバージョンアップ！！	
 ファットバーン	短時間（20分）で高速度（100%の力）の自重（自体重）でのトレーニングをします！筋力アップはもちろん、脂肪燃焼・心肺機能向上に期待できます！！新しい刺激を体験してみましょう～一度やったらやみつき～！！	
 シェイプボディー	今話題のクロスフィットトレーニング！！脂肪燃焼・筋力トレーニングを合わせたクラスです！強く美しいカラダを作りましょう	
 脂肪燃焼キック＆パンチ	簡単キックとパンチで、身体全体を使いましょう！全身運動で脂肪燃焼！！	
 脂肪燃焼ハイパー	TaeBoRのBASICの動きを取り入れながら、全身を使うHITトレーニングクラス！！脂肪を燃やすぞ！！	
 ボクシングエアロ	エアロビクスにキックとパンチを加えてストレス解消！	
 太極拳	太極拳の型の練習をを中心に、心身の機能を高めています。	
 太極舞	中国風のゆったりとした曲に合わせて行つ太極拳の動きを取り入れた有酸素運動です。	心肺機能、筋力向上が望めます。どなたでもご参加いただけます。
◇新しい自分に会える！おもしろプログラム		
 かんたんHIPHOP	リズム取りと簡単な振り付けを楽しみましょう。	
 ストリートダンス	メリハリのある動きで、振り付けを楽しみましょう！	