

2021年 エスポ袋井 スタジオ・フルタイムテーブル

まん延防止等重点措置及び緊急事態宣言 対応プログラム

【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。

…【初級～中級クラス】
レッスンにのめり込めてきた方
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。

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日			
営業時間 10:00～20:00															
10	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
30	10:20～11:10 マット ピラティス 真希	10:30～11:00 やさしい エアロ 高田	10:15～10:45 パラエティ ック 森川 (2コース)	10:20～11:00 ベーシック ホットヨガ 美里	10:15～10:45 チャレンジ ジミ 大石 (2コース)	10:20～11:00 懐(なつ)プロ ダンスエアロ	10:40～11:20 ジャズダンス (初級) 茜	10:50～11:20 健康体操 池田 (2コース)	10:20～11:00 ダンスエアロ 澤村	10:30～11:00 マット ピラティス 二三枝	10:15～10:45 のんびり アクア 大石 (2コース)	10:20～10:50 脂肪燃焼 キック&パンチ aiko	10:20～11:00 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	10:20～10:50 はじめて クロール 山本結美 (3コース)	10:20～10:50 エスポスタッフ レッスン
11	11:30～12:10 ベーシック エアロ 松本	11:20～11:50 かんたん ステップ 高田	11:00～11:45 ベビー スイミング (2コース)	11:30～12:00 脂肪燃焼 エアロ 美里	11:00～11:45 ベビー スイミング (2コース)	11:20～11:50 ZUMBA 田村夏佳	11:40～12:20 ダンスエアロ 茜	11:25～11:55 はじめて 背泳ぎ 池田 (2コース)	11:15～11:45 やさしい エアロ 二三枝	11:15～11:45 オリジナル ステップ 澤村	10:50～11:20 はじめて バタフライ 山本結美 (3コース)	11:00～11:45 ベビー スイミング (2コース)	11:10～11:50 エスポスタッフ レッスン	10:00～12:00 ジュニア スポーツ塾	11:00～11:45 ベビー スイミング (2コース)
12	12:30～13:10 ダンス エアロ 澤村	12:20～13:10 ヨーガ 山本さおり	【要予約/有料】 12:00～13:15 パーソナル レッスン/市田 (1コース)	13:00～13:50 戸塚雅 操体 ヨーガ 芥川	【要予約/有料】 12:00～13:15 パーソナル レッスン/開貴 (1コース)	13:00～13:40 ポクシグ エアロ 松本	13:00～13:45 ルーン ダットン (タイヨーガ) 小出	13:45～14:15 かんたん ウォーキング 中西(2コース)	13:00～13:50 ゆったり ホットヨガ 田村夏佳	13:30～13:50 戸塚雅 操体 ヨーガ 三倉	【要予約/有料】 12:00 13:15 パーソナル レッスン/垂香子 (1コース)	12:15～12:55 ポルドブラ 平井	【要予約/有料】 11:45～13:45 パーソナル レッスン/開貴 (1コース)	12:10～13:00 マット ピラティス 真希	12:30～13:30 ジュニア スクール (3コース)
13	13:25～13:55 ベーシック ステップ 澤村	13:20～13:50 水中バランス 大石(2コース)	13:50～14:20 はじめて クロール 大石(2コース)	カルチャー JAZZ (有料)	14:00～14:30 かんたん ステップ 伊藤ひろみ	14:00～14:45 メガダンス 小出	14:15～14:45 チレレンジ クロール 池田	14:10～14:50 ZUMBA 田村夏佳	13:35～13:55 ウォーキング エクササイズ 池田 (2コース)	14:10～14:50 ベーシック エアロ 守屋一代	13:10～14:00 オリジナル ステップ 平井	13:45～14:15 脂肪燃焼 エクササイズ 大石(2コース)	14:30～15:10 14:00～15:40 選替り レッスン	14:30～15:30 ジュニア スクール (5コース)	14:30～15:10 選替り レッスン
14	14:10～15:00 背骨 コンディショニング 山口	14:30～15:30 ジュニア スクール (1コース)	14:10～14:50 サルセッション 美樹	14:10～15:00 太極拳 丸山	14:30～15:30 ジュニア スクール (1コース)	14:30～15:30 ジュニア スクール (1コース)	14:30～15:30 ジュニア スクール (1コース)	15:10～15:50 背骨 コンディショニング 新保	14:30～15:30 ジュニア スクール (1コース)	15:10～16:00 マット ピラティス 守屋一代	14:30～15:30 ジュニア スクール (1コース)	14:30～15:30 ジュニア スクール (1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)	14:30～15:30 ジュニア スクール (5コース)
15	15:30～16:30 ジュニア スクール (3コース)	15:30～16:30 ジュニア スクール (3コース)	15:10～15:40 ZUMBA 美樹	15:30～16:30 ジュニア スクール (3コース)	15:30～16:30 ジュニア スクール (3コース)	15:30～16:30 ジュニア スクール (3コース)	15:30～16:30 ジュニア スクール (3コース)	15:30～16:30 ジュニア スクール (3コース)	15:30～16:30 ジュニア スクール (3コース)	15:30～16:30 ジュニア スクール (3コース)	15:30～16:30 ジュニア スクール (3コース)	15:30～16:30 ジュニア スクール (3コース)	15:30～16:30 ジュニア スクール (3コース)	15:30～16:30 ジュニア スクール (3コース)	15:30～16:30 ジュニア スクール (3コース)
16	16:30～17:30 ジュニア スクール (4コース)	16:30～17:30 ジュニア スクール (4コース)	16:30～17:30 キッズ ヒップホップ ダンス	16:30～17:30 ジュニア スクール (4コース)	16:30～17:30 ジュニア スクール (4コース)	16:30～17:30 ジュニア スクール (4コース)	16:30～17:30 ジュニア スクール (4コース)	16:30～17:30 ジュニア スクール (4コース)	16:30～17:30 ジュニア スクール (4コース)	16:30～17:30 ジュニア スクール (4コース)	16:30～17:30 ジュニア スクール (4コース)	16:30～17:30 ジュニア スクール (4コース)	16:30～17:30 ジュニア スクール (4コース)	16:30～17:30 ジュニア スクール (4コース)	16:30～17:30 ジュニア スクール (4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)	18:20～19:10 マット ピラティス 安間	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	18:30～19:15 メガダンス aiko	18:50～19:30 TaBo® (Boot Camp) 長永	18:20～19:10 選手 コース (2コース)	18:20～19:10 選手 コース (2コース)	18:20～19:10 選手 コース (2コース)	18:20～19:10 選手 コース (2コース)	18:20～19:10 選手 コース (2コース)	18:20～19:10 選手 コース (2コース)	18:20～19:10 選手 コース (2コース)	18:20～19:10 選手 コース (2コース)	18:20～19:10 選手 コース (2コース)	18:20～19:10 選手 コース (2コース)	18:20～19:10 選手 コース (2コース)	18:20～19:10 選手 コース (2コース)	18:20～19:10 選手 コース (2コース)
19	18:50～19:30 脂肪燃焼 エアロ 高田	18:50～19:30 ゆったり ホットヨガ 藤本	18:50～19:30 選手 コース (4コース)	18:50～19:30 選手 コース (4コース)	18:50～19:30 選手 コース (4コース)	18:50～19:30 選手 コース (4コース)	18:50～19:30 選手 コース (4コース)	18:50～19:30 選手 コース (4コース)	18:50～19:30 選手 コース (4コース)	18:50～19:30 選手 コース (4コース)	18:50～19:30 選手 コース (4コース)	18:50～19:30 選手 コース (4コース)	18:50～19:30 選手 コース (4コース)	18:50～19:30 選手 コース (4コース)	18:50～19:30 選手 コース (4コース)
20	19:00～19:30 選手 コース (4コース)	19:00～19:45 選手 コース (4コース)	19:00～19:45 選手 コース (4コース)	19:00～19:45 選手 コース (4コース)	19:00～19:45 選手 コース (4コース)	19:00～19:45 選手 コース (4コース)	19:00～19:45 選手 コース (4コース)	19:00～19:45 選手 コース (4コース)	19:00～19:45 選手 コース (4コース)	19:00～19:45 選手 コース (4コース)	19:00～19:45 選手 コース (4コース)	19:00～19:45 選手 コース (4コース)	19:00～19:45 選手 コース (4コース)	19:00～19:45 選手 コース (4コース)	19:00～19:45 選手 コース (4コース)

担当・内容は
館内ポスター
HPをご確認ください。

担当・内容・時間は
館内ポスター
HPをご確認ください。

《スタジオレッスンご利用について》
●スタジオレッスンの入場時間を
レッスン開始10分前～とさせていただきます。
●新型コロナウイルス感染拡大予防の為
人数制限をさせていただきます。
●スタジオは当日予約制となっております。
全てのプログラムが10時より予約可能です。
トレーニングジムカウンターにて予約台帳へ
のご記入と整理券をお持ちください。

※まん延防止等重点措置及び緊急事態宣言対応プログラムの為、その他状況によりタイムテーブルに変更・中止となる場合がございます。別途、館内掲示・HPをご確認ください。

エスポパーソナルトレーナー紹介

〈ジム〉



伊勢ひろみ 鈴木真希 山口敬子 呉永拓也



竹内真希 杉浦圭希 市田麻衣 山本健子 呉永拓也

〈プール〉

泳ぎワンポイント!



鈴木圭希 伊藤健貴



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

ご予約は専用のウェブにてお願い致します。
詳細につきましては、
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】8月・9月営業カレンダー

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

エスポ袋井
【1年以内】
月～金 10:00～20:00
土 10:00～20:00
日曜・祝日 10:00～19:00

エスポ袋井【通常】
月～金 10:00～23:00
土 10:00～22:00
日曜・祝日 10:00～19:00

■ 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

会員様向け



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
- ※スタッフプロフィールやインストラクター代行情報
- ※各種イベントのご案内
- ※休館日のお知らせ 等



KAMAMATSU & FUKUOKI

《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く方まで大歓迎!!
ダンスの基礎となるバリエーション的な動きを丁寧に指導していきます。
気持ちいい汗を一緒に流しませんか?

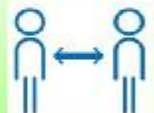


開催日	火曜 13:00～14:00 (3ヶ月間計10回)
場所	エスポ袋井 Bスタジオ
料金	個人会員 ¥8,800 ★入会金 ¥2,200 非個人会員 ¥11,000 ★体験は無料
受付方法	エスポ袋井 フロント
担当	浅田真樹子 (DanceSpace BAZZ)

～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



間隔を空けての配置



手洗いやうがいの実施



レッスン中
マスク着用



館内換気の実施

《エスポマスタース》

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 Bスタジオ
料金	個人会員 ¥8,800 非個人会員 ¥11,000
受付方法	エスポ袋井 フロント
担当	浅田真樹子 (DanceSpace BAZZ)

まん延防止等重点措置及び緊急事態宣言中は
レッスンを中止させて頂きます。

マスターズ大会に参加できます! (登録あり)

follow me

Instagram

お隣の素晴らしい
ダンスのエクササイズ
スタジオの日常...
フォローお願いします!

@espo_fukuoki