

2026 10~11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月の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	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
B スタジオ増設工事により 別紙スケジュールをご確認下さい。	B スタジオ増設工事により 別紙スケジュールをご確認下さい。	10:10~10:40 ハラエビ アクア 森川 (2コース)	B スタジオ増設工事により 別紙スケジュールをご確認下さい。	B スタジオ増設工事により 別紙スケジュールをご確認下さい。	10:15~10:45 チャレンジスイム 大石(2コース)	B スタジオ増設工事により 別紙スケジュールをご確認下さい。	B スタジオ増設工事により 別紙スケジュールをご確認下さい。	10:15~10:45 ウォーキングエクササイズ 池田(2コース)	B スタジオ増設工事により 別紙スケジュールをご確認下さい。	B スタジオ増設工事により 別紙スケジュールをご確認下さい。	10:15~10:45 ウォーキングエクササイズ 池田(2コース)	B スタジオ増設工事により 別紙スケジュールをご確認下さい。	B スタジオ増設工事により 別紙スケジュールをご確認下さい。	10:20~10:50 はじめてクロール 知華(2コース)	B スタジオ増設工事により 別紙スケジュールをご確認下さい。	B スタジオ増設工事により 別紙スケジュールをご確認下さい。	10:00~10:30 Jrパーソナル 【要予約/有料】 (1コース)	B スタジオ増設工事により 別紙スケジュールをご確認下さい。	B スタジオ増設工事により 別紙スケジュールをご確認下さい。	B スタジオ増設工事により 別紙スケジュールをご確認下さい。
		10:30~11:00 はじめて 平泳ぎ 知華 (2コース)			10:50~11:20 クロール&背泳ぎ 池田(2コース)			10:50~11:20 クロール&背泳ぎ 池田(2コース)			10:45~11:15 はじめて平泳ぎ &バタフライ 池田(2コース)			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)			
		11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース)			11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース)			11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース)			11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース)			11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース)			11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース)			
		13:45~14:15 かんたんウォーキング 杉山(2コース)			13:30~14:00 アクアダンス 飯田(2コース)			13:30~14:00 歩きのコネクション 大石(2コース)			13:45~14:15 ウォーキングエクササイズ 知華(2コース)			13:45~14:15 かんたんウォーキング 池谷(2コース)			13:30~14:30 ジュニア スクール (5コース)			
		14:15~14:45 はじめてクロール 杉山(2コース)			14:00~14:30 はじめてスイム 4泳法 山田藍(2コース)			14:00~14:30 イーゼースイム 大石(2コース)			14:15~14:45 チャレンジクロール 知華(2コース)			14:15~14:45 チャレンジスイム 内田華加(2コース)			14:30~15:30 ジュニア スクール (5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 (5コース)			
		16:30~17:30 ジュニア スクール (5コース)			16:30~17:30 ジュニア スクール (5コース)			16:30~17:30 ジュニア スクール (5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 (5コース)			16:30~17:30 ジュニア スクール (5コース)			
		17:30~18:30 ジュニア スクール (4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)			
		18:30~19:00 選手 コース (5コース)			18:30~19:00 選手 コース (5コース)			18:30~19:00 選手 コース (5コース)			18:30~19:00 選手 コース (5コース)			18:30~19:00 選手 コース (5コース)			18:30~19:00 選手 コース (5コース)			
		19:00~20:00 選手 コース (4コース)			19:00~20:00 選手 コース (4コース)			19:00~20:00 選手 コース (4コース)			19:00~20:00 選手 コース (4コース)			19:00~20:00 選手 コース (4コース)			19:00~20:00 選手 コース (4コース)			
		20:00~20:30 選手 コース (3コース)			20:00~20:30 選手 コース (3コース)			20:10~20:50 チャレンジスイム 市田 (2コース)			20:00~20:30 選手 コース (3コース)			20:00~20:30 脂肪燃焼エクササイズ 池田(2コース)			20:20~20:50 チャレンジクロール 池田(3コース)			
		20:30~21:00 はじめてスイム 4泳法 池田																		



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ヶ月分
- 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。
- キャンセル可能受付:レッスン60分前まで
※時間が過ぎてもからの予約キャンセルの際は、店舗までお問い合わせください。
※2~3にのみ対象は、4/1(水)のレッスンを除く。
- ペナルティについて
1回目の無断キャンセルから1ヶ月間の間に3回無断キャンセルに至った段階で、
3日間レッスンのご予約をお取りいただけません。
※事前キャンセルにて協力をお願いいたします。



工事期間中 タイムテーブル

10月1日

10月2日

10月3日

木曜日		金曜日		土曜日	
Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ	
9:20	9:20~9:50/【30分】 ダンスティストエアロ/春菜 定員:37名	9:20	9:20~9:50/【30分】 背骨コンディショニング/aiko 定員:37名	9:20	
9:30		9:30		9:30	
10	10:00~10:40/【40分】 レギュラーステップ 春菜 定員:37名	10	10:00~10:45/【45分】 MEGURU aiko 定員:37名	10	
30		30		30	
11	10:50~11:30/【40分】 マットピラティス 二三枝 定員:37名	11	10:55~11:25/【30分】 かんたんエアロ/唯夏子 定員:50名	11	10:20~11:00 レギュラーエアロ 古橋 定員:37名
30		30		30	
12	11:40~12:20/【40分】 戸塚雅操体ヨーガ 三倉 定員:37名	12	11:35~12:15/【40分】 ヨガ/唯夏子 定員:37名	12	11:15~12:00 リトモス 古橋 定員:37名
30		30		30	
13	12:30~13:00/【30分】 かんたんエアロ/村松 定員:50名	13	12:30~13:15/【45分】 背骨コンディショニング 三浦 定員:37名	13	12:20~13:05 流行(りゅうこう)ダンスレッスン URUCHI 定員:50名
30		30		30	
14	13:10~13:40/【30分】 かんたんステップ/村松 定員:37名	14	13:30~14:10/【40分】 マットピラティス 真希 定員:37名	14	13:20~14:05 背骨コンディショニング 唯夏子 定員:37名
30		30		30	
15	13:50~14:30/【40分】 ZUMBA SAYU 定員:50名	15	14:20~15:05/【45分】 アイドルダンス yuipan 定員:50名	15	
30		30		30	
16	14:40~15:10/【30分】 太極拳/藤本 定員:50名	16	15:20~15:50/【30分】 Judo 伊東 定員:37名	16	14:30~17:30 空手 ジュニア スクール
30		30		30	
17	15:30~18:30 ジュニア スポーツ スクール	17		17	
18		18		18	
19	18:15~18:55/【40分】 UBOUND エLEMENT 新保 定員:37名	19	18:40~19:10/【30分】 リトモス/美 定員:37名	19	
30		30		30	
20	19:20~20:05/【45分】 ダンスエアロ(中上級) 茜 定員:37名	20	19:15~19:55/【40分】 ZUMBA 新保 定員:50名	20	
30		30		30	
21	20:15~20:45/【30分】 脂肪燃焼エアロ/唯夏子 定員:50名	21	20:10~20:40/【30分】 背骨コンディショニング/新保 定員:37名	21	
30		30		30	
22	20:55~21:25/【30分】 ストレッチボール/唯夏子 定員:37名	22		22	

工事期間中 タイムテーブル

10月5日

10月6日

10月7日

10月8日

10月9日

10月10日

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
9:20	9:20~10:00/【40分】	9:20~10:00/【40分】	9:20~10:05/【45分】	9:20~10:00/【40分】	9:20~10:00/【40分】	
9:30	歩きのコンディショニング 大石 定員:37名	ヨガ/伊藤ひろみ 定員:37名	SALSATION(サルセッション) 奈実 定員:50名	マットピラティス/二三枝 定員:37名	かんたんエアロ&ストレッチ 唯夏子 定員:50名	
10	10:10~10:40【30分】	10:10~10:40/【30分】	10:15~10:55/【40分】	10:10~10:40/【30分】	10:10~10:55/【45分】	10:00~12:05 ジュニア スポーツ スクール
30	かんたんステップ/大石 定員:37名	かんたんエアロ/伊藤ひろみ 定員:50名	COREOROLOGY(コロロジー) 奈実 定員:50名	太極舞/二三枝 定員:50名	MEGADANCE aiko 定員:37名	
11	10:50~11:20【30分】	10:50~11:35/【45分】	11:05~11:45/【40分】	10:50~11:20/【30分】	11:05~11:35/【30分】	
30	かんたんトレーニング/田原 定員:37名	オリジナルエアロ(上級) 石黒 定員:37名	ジャズダンス(初級) 茜 定員:50名	ダンスティストエアロ/春菜 定員:37名	背骨コンディショニング/aiko 定員:37名	
12	11:30~12:00/【30分】	11:45~12:30/【45分】	11:55~12:35/【40分】	11:30~12:10/【40分】	11:45~12:15/【30分】	
30	FIGHT DO 田原 定員:37名	姿勢改善ストレッチホール DEエクササイズ/石黒 定員:37名	ダンスエアロ(中上級) 茜 定員:37名	レギュラーステップ 春菜 定員:37名	ポルドブラ/平井 定員:37名	
13	12:10~12:50/【40分】	12:45~13:25/【40分】	12:45~13:25/【40分】	12:20~12:50/【30分】	12:25~13:05/【40分】	12:20~13:05
30	背骨コンディショニング 山口 定員:37名	バランスコーディネーション 梅原 定員:37名	ユニバーサルヨガアース 小出 定員:37名	かんたんエアロ/村松 定員:50名	オリジナルステップ(上級) 平井 定員:37名	流行(りゅうこう)ダンスレッスン URUCHI 定員:50名
14	13:00~13:45/【45分】	13:40~14:20/【40分】	13:35~14:20/【45分】	13:00~13:30/【30分】	13:20~14:05/【45分】	13:20~14:05
30	レギュラーステップ 市川明子 定員:37名	歩きのコンディショニング 大石 定員:37名	SALSATION(サルセッション) 小出 定員:50名	かんたんステップ/村松 定員:37名	背骨コンディショニング 三浦 定員:37名	ヨガ 杉本 定員:37名
15	14:00~14:40/【40分】	14:45~16:00	14:30~15:00/【30分】	13:40~14:20/【40分】	14:20~15:05/【45分】	14:30~17:30 空手 ジュニア スクール
30	芯(Shin)moveピラティス 市川 定員:37名	ジャズダンス (基礎クラス) カルチャー 【有料レッスン】	かんたんステップ/伊藤ひろみ 定員:37名	背骨コンディショニング 新保 定員:37名	アイドルダンス yuipan 定員:50名	
16	14:50~15:35/【45分】		15:15~15:55/【40分】	14:30~15:10/【40分】	15:20~15:50/【30分】	
30	ZUMBA 久田 定員:50名		ちびボールエクササイズ 伊藤ひろみ 定員:37名	太極拳/藤本 定員:50名	U'n 伊東 定員:37名	
17	16:30~18:30			15:30~18:30		
18	ジュニア バレエ スクール			ジュニア スポーツ スクール		
19	18:50~19:20/【30分】	18:15~19:00/【45分】	18:20~19:00/【40分】		18:15~18:45/【30分】	
30	脂肪燃焼キック&パンチ/aiko 定員:37名	マットピラティス 小林愛 定員:37名	ヨガ/藤本 定員:37名		背骨コンディショニング/新保 定員:37名	
20	19:30~20:15/【45分】	19:10~19:50/【40分】	19:10~19:40/【30分】	18:50~19:20/【30分】	18:55~19:35/【40分】	
30	MEGADANCE aiko 定員:37名	オリジナルエアロ(上級) 平井 定員:37名	FIGHT DO 田原 定員:37名	かんたんトレーニング&ストレッチ/唯夏子 定員:37名	ZUMBA 新保 定員:50名	
21	20:25~21:05/【40分】	20:00~20:30/【30分】	19:50~20:30/【40分】	19:30~20:10/【40分】	19:45~20:25/【40分】	
30	背骨コンディショニング aiko 定員:37名	UBOUND 平井 定員:37名	レギュラーステップ 市川 定員:37名	脂肪燃焼エアロ/唯夏子 定員:50名	ヨガ/松下 定員:37名	
22		20:40~21:20/【40分】	20:40~21:20/【40分】	20:20~21:05/【45分】	20:35~21:05/【30分】	
		ヨガ/唯夏子 定員:37名	ヨガ/杉本 定員:37名	アイドルダンス yuipan 定員:50名	ヨガ/松下 定員:37名	

工事期間中 タイムテーブル

10月12日

10月13日

10月14日

10月15日

10月16日

10月17日

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
9:20 9:30	9:20～10:00/【40分】 マットピラティス 真希 定員:37名	9:20～10:05/【45分】 オリジナルエアロ(上級) 石黒 定員:37名	9:20～10:05/【45分】 SALSATION(サルセーション) 奈実 定員:50名	9:20～9:50/【30分】 ダンスティストエアロ/春菜 定員:37名	9:20～9:50/【30分】 背骨コンディショニング/aiko 定員:37名	
10	10:10～10:50/【40分】 ストレッチ&ストレッチボール 川島 定員:37名	10:15～11:00/【45分】 姿勢改善ストレッチボール DEエクササイズ/石黒 定員:37名	10:15～10:55/【40分】 COREOROgy(コレオロジー) 奈実 定員:50名	10:00～10:40/【40分】 レギュラーステップ 春菜 定員:37名	10:00～10:45/【45分】 MEGADANCE aiko 定員:37名	10:00～12:05 ジュニア スポーツ スクール
30	11:00～11:30/【30分】 かんたんステップ/川島 定員:37名	11:10～11:40/【30分】 かんたんエアロ/伊藤ひろみ 定員:50名	11:05～11:45/【40分】 ユニバーサルヨガアース 小出 定員:37名	10:50～11:30/【40分】 マットピラティス 二三枝 定員:37名	10:55～11:25/【30分】 かんたんエアロ/唯夏子 定員:50名	
11	11:40～12:20/【40分】 FIGHT DO 田原 定員:37名	11:50～12:30/【40分】 ヨガ/伊藤ひろみ 定員:37名	11:55～12:40/【45分】 SALSATION(サルセーション) 小出 定員:50名	11:40～12:10/【30分】 太極舞/二三枝 定員:50名	11:35～12:15/【40分】 ヨガ/唯夏子 定員:37名	
30	12:30～13:15/【45分】 背骨コンディショニング 山口 定員:37名	12:45～13:30/【45分】 レギュラーエアロ 市川明子 定員:37名	12:50～13:10/【20分】 かんたん身体づくりトレーニング/松本 定員:37名	12:20～13:05/【45分】 戸塚雅操体ヨーガ 三倉 定員:37名	12:25～13:05/【40分】 ポルドブラ/平井 定員:37名	
13	13:25～14:10/【45分】 レギュラーステップ 市川明子 定員:37名	13:40～14:20/【40分】 芯(Shin)moveピラティス 市川 定員:37名	13:20～14:00/【40分】 ボクシングエアロ 松本 定員:37名	13:20～14:05/【45分】 ZUMBA SAYU 定員:50名	13:20～14:05/【45分】 オリジナルステップ(上級) 平井 定員:37名	12:20～13:05 流行(りゅうこう)ダンスレッスン URUCHI 定員:50名
30	14:25～15:05/【40分】 芯(Shin)moveピラティス 市川 定員:37名	14:45～16:00 ジャズダンス (基礎クラス) カルチャー 【有料レッスン】	14:15～14:45/【30分】 かんたんステップ/伊藤ひろみ 定員:37名	14:20～15:00/【40分】 背骨コンディショニング 新保 定員:37名	14:20～15:05/【45分】 アイドルダンス yuipan 定員:50名	13:20～14:05 背骨コンディショニング 唯夏子 定員:37名
15			15:00～15:40/【40分】 ちびボールエクササイズ 伊藤ひろみ 定員:37名		15:20～15:50/【30分】 IIR 伊東 定員:37名	14:30～17:30 空手 ジュニア スクール
30				15:30～18:30 ジュニア スポーツ スクール		
16						
17	16:30～18:30 ジュニア バレエ スクール					
18						
30		18:15～19:00/【45分】 マットピラティス 小林愛 定員:37名	18:20～19:00/【40分】 ヨガ/藤本 定員:37名	18:40～19:10/【30分】 リトモス/茜 定員:37名	18:15～18:45/【30分】 ヨガ/松下 定員:37名	
19		19:10～19:55/【45分】 オリジナルエアロ(上級) 平井 定員:37名	19:10～19:40/【30分】 FIGHT DO 田原 定員:37名	19:20～20:05/【45分】 ダンスエアロ(中上級) 茜 定員:37名	18:55～19:35/【40分】 ヨガ/松下 定員:37名	
30		20:05～20:45/【40分】 ヨガ/唯夏子 定員:37名	19:50～20:30/【40分】 レギュラーステップ 市川 定員:37名	20:20～21:05/【45分】 アイドルダンス yuipan 定員:50名	19:45～20:25/【40分】 ZUMBA 新保 定員:50名	
20		20:55～21:15/【20分】 ストレッチボール/唯夏子 定員:37名	20:40～21:20/【40分】 ヨガ/杉本 定員:37名		20:35～21:05/【30分】 背骨コンディショニング/新保 定員:37名	
30						
21						
30						
22						

工事期間中 タイムテーブル

10月19日

10月20日

10月21日

10月22日

10月23日

10月24日

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
9:20 9:30 10 10:10 11 11:00 12 12:30 13 13:25 14 14:25 15 16 17 18 19 20 21 22	9:20 9:30 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22	9:20 9:30 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22	9:20 9:30 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22	9:20 9:30 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22	9:20 9:30 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
9:20~10:00/【40分】 マットピラティス 真希 定員:37名	9:20~10:00/【40分】 ヨガ/伊藤ひろみ 定員:37名	9:20~10:00/【40分】 リラックスヨーガ/小出 定員:37名	9:20~10:00/【40分】 マットピラティス 二三枝 定員:37名	9:20~10:00/【40分】 かんたんエアロ&ストレッチ 唯夏子 定員:50名	
10:10~10:50/【40分】 歩きのコンディショニング 大石 定員:37名	10:10~10:40/【30分】 かんたんエアロ/伊藤ひろみ 定員:50名	10:10~10:55/【45分】 SALSATION(サルセーション) 小出 定員:50名	10:10~10:40/【30分】 太極舞/二三枝 定員:50名	10:10~10:55/【45分】 MEGADANZ aiko 定員:37名	10:20~11:00 レギュラーエアロ 古橋 定員:37名
11:00~11:30/【30分】 かんたんステップ/大石 定員:37名	10:50~11:35/【45分】 オリジナルエアロ(上級) 石黒 定員:37名	11:05~11:45/【40分】 ジャズダンス(初級) 茜 定員:50名	10:50~11:20/【30分】 ダンスティストエアロ/春菜 定員:37名	11:05~11:35/【30分】 背骨コンディショニング/aiko 定員:37名	11:15~12:00 リトモス 古橋 定員:37名
11:40~12:20/【40分】 レギュラーエアロ 松本 定員:37名	11:45~12:30/【45分】 姿勢改善ストレッチボール DEエクササイズ/石黒 定員:37名	11:55~12:35/【40分】 ダンスエアロ(中上級) 茜 定員:37名	11:30~12:10/【40分】 レギュラーステップ 春菜 定員:37名	11:45~12:25/【40分】 ポルドブラ/平井 定員:37名	12:20~13:05 流行(りゅうこう)ダンスレッスン URUCHI 定員:50名
12:30~13:15/【45分】 背骨コンディショニング 山口 定員:37名	12:45~13:25/【40分】 バランスコーディネーション 梅原 定員:37名	12:50~13:10/【20分】 かんたん身体づくりトレーニング/松本 定員:37名	12:20~13:00/【40分】 戸塚雅/操体ヨーガ 三倉 定員:37名	12:35~13:20/【45分】 オリジナルステップ(上級) 平井 定員:37名	13:20~14:05 背骨コンディショニング 唯夏子 定員:37名
13:25~14:10/【45分】 ZUMBA 久田 定員:50名	13:35~14:20/【45分】 レギュラーエアロ 市川明子 定員:37名	13:20~14:00/【40分】 ボクシングエアロ 松本 定員:37名	13:10~13:40/【30分】 かんたんエアロ/村松 定員:50名	13:30~14:15/【45分】 背骨コンディショニング 三浦 定員:37名	
14:25~15:10/【45分】 レギュラーステップ 市川明子 定員:37名	14:30~15:10/【40分】 芯(Shin)moveピラティス 市川 定員:37名	14:15~14:45/【30分】 かんたんステップ/伊藤ひろみ 定員:37名	13:50~14:20/【30分】 かんたんステップ/村松 定員:37名	14:25~15:05/【40分】 マットピラティス 真希 定員:37名	
		15:00~15:40/【40分】 ちびボールエクササイズ 伊藤ひろみ 定員:37名	14:30~15:10/【40分】 太極拳/藤本 定員:50名	15:20~15:50/【30分】 UBOUND 伊東 定員:37名	14:30~17:30 空手 ジュニア スクール
16:30~18:30 ジュニア バレエ スクール			15:30~18:30 ジュニア スポーツ スクール		
	18:20~19:00/【40分】 ヨガ/唯夏子 定員:37名	18:20~18:50/【30分】 FIGHT DO 田原 定員:37名		18:15~18:55/【40分】 UBOUND エレメント 新保 定員:37	
18:45~19:15/【30分】 背骨コンディショニング aiko 定員:37名	19:15~20:00/【45分】 オリジナルエアロ(上級) 平井 定員:37名	19:00~19:40/【40分】 ヨガ/藤本 定員:37名	18:40~19:10/【30分】 リトモス/茜 定員:37名	19:15~19:55/【40分】 ZUMBA 新保 定員:50名	
19:25~20:10/【45分】 MEGADANZ aiko 定員:37名		19:50~20:30/【40分】 レギュラーステップ 市川 定員:37名	19:20~20:05/【45分】 ダンスエアロ(中上級) 茜 定員:37名	20:10~20:40/【30分】 背骨コンディショニング/新保 定員:37名	
20:20~21:00/【40分】 UBOUND エレメント 福元 定員:37名	20:15~21:00/【45分】 UBOUND 平井 定員:37名	20:40~21:20/【40分】 ヨガ/杉本 定員:37名	20:15~20:45/【30分】 脂肪燃焼エアロ/唯夏子 定員:50名		
			20:55~21:25/【30分】 ストレッチボール/唯夏子 定員:37名		

工事期間中 タイムテーブル

10月26日

10月27日

10月28日

10月29日

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日
ASスタジオ	ASスタジオ	ASスタジオ	ASスタジオ
9:20~10:00/【40分】 マットピラティス 真希 定員:37名	9:20~10:05/【45分】 姿勢改善ストレッチボール DEエクササイズ/石黒 定員:37名	9:20~10:05/【45分】 SALSATION(サルセッション) 奈実 定員:50名	9:20~9:50/【30分】 ダンステイストエアロ/春菜 定員:37名
10:10~10:50/【40分】 歩きのコンディショニング 大石 定員:37名	10:20~11:00/【40分】 かんたんエアロ/伊藤ひろみ 定員:50名	10:15~10:55/【40分】 COREOROXY(コロロジー) 奈実 定員:50名	10:00~10:40/【40分】 レギュラーステップ 春菜 定員:37名
11:00~11:30/【30分】 かんたんステップ/大石 定員:37名	11:15~11:45/【30分】 ひきしめ/山下湧太 定員:37名	11:05~11:45/【40分】 ジャズダンス(初級) 茜 定員:50名	10:50~11:30/【40分】 マットピラティス 二三枝 定員:37名
11:40~12:20/【40分】 レギュラーエアロ 松本 定員:37名	12:00~12:30/【30分】 /山下湧太 定員:37名	11:55~12:35/【40分】 ダンスエアロ(中上級) 茜 定員:37名	11:40~12:20/【40分】 戸塚雅操体ヨーガ 三倉 定員:37名
12:30~13:15/【45分】 背骨コンディショニング 山口 定員:37名	12:45~13:30/【45分】 レギュラーエアロ 市川明子 定員:37名	12:50~13:10/【20分】 かんたん身体づくりトレーニング/松本 定員:37名	12:30~13:00/【30分】 かんたんエアロ/村松 定員:50名
13:25~14:10/【45分】 レギュラーステップ 市川明子 定員:37名	13:40~14:20/【40分】 歩きのコンディショニング 大石 定員:37名	13:20~14:00/【40分】 ボクシングエアロ 松本 定員:37名	13:10~13:40/【30分】 かんたんステップ/村松 定員:37名
14:25~15:10/【45分】 ZUMBA 久田 定員:50名	14:45~16:00 ジャズダンス (基礎クラス) カルチャー 【有料レッスン】	14:15~14:45/【30分】 かんたんステップ/伊藤ひろみ 定員:37名	13:50~14:30/【40分】 ZUMBA SAYU 定員:50名
16:30~18:30 ジュニア バレエ スクール		15:00~15:40/【40分】 ちびボールエクササイズ 伊藤ひろみ 定員:37名	14:40~15:10/【30分】 太極拳/藤本 定員:50名
	18:15~19:00/【45分】 マットピラティス 小林愛 定員:37名	18:20~19:00/【40分】 ヨガ/藤本 定員:37名	15:20~16:00/【40分】 背骨コンディショニング/新保 定員:37名
18:50~19:20/【30分】 マットピラティス(初級)/福元 定員:37名	19:10~19:55/【45分】 オリジナルエアロ(上級) 平井 定員:37名	19:10~19:40/【30分】 FIGHT DO 田原 定員:37名	19:00~19:45/【45分】 アイドルだんす♪ yuipan 定員:50名
19:30~20:10/【40分】 UBOUND 福元 定員:37名	20:05~20:45/【40分】 ヨガ/唯夏子 定員:37名	19:50~20:30/【40分】 レギュラーステップ 市川 定員:37名	19:55~20:35/【40分】 脂肪燃焼エアロ 唯夏子 定員:50名
20:25~21:05/【40分】 マットピラティス(初級)/福元 定員:37名	20:55~21:15/【20分】 ストレッチボール/唯夏子 定員:37名	20:40~21:20/【40分】 ヨガ/杉本 定員:37名	20:45~21:15/【30分】 ストレッチボール/唯夏子 定員:37名

【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		

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・夏季営業
10:00～18:00

営業時間【12月29日のみ】
※終日無人対応となります。

- 6:00～18:00 ※18時全館閉館
- セルフ時間帯 6:00～10:00
17:00～18:00
 - プール利用時間帯 10:00～17:00
 - お風呂・サウナ利用時間帯 10:00～17:30
 - シャワー利用時間帯 6:00～17:30

※1月4日(日)のスタッフ対応時間は10:00～17:00となります。
年始は1月4日(日)6:00からの営業となります。

- 休館日 毎月末2日
- 無人営業 ※フロント・ジム無人
- 祝日営業
- 特別営業

遠鉄スポーツクラブ・エスポ袋井
☎0538-42-6350