

# 2024 10~12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	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9 映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照
10 10:15~11:00 マット ピラティス 真希	10:15~11:00 パラエチアエア 森川(2コース)	10:15~10:45 ウォーキングエクササイズ 池田(2コース)	10:15~10:45 ウォーキングエクササイズ 池田(2コース)	10:15~10:45 ウォーキングエクササイズ 池田(2コース)	10:15~10:45 ウォーキングエクササイズ 池田(2コース)	10:15~10:45 ウォーキングエクササイズ 池田(2コース)	10:15~10:45 ウォーキングエクササイズ 池田(2コース)	10:15~10:45 ウォーキングエクササイズ 池田(2コース)	10:15~10:45 ウォーキングエクササイズ 池田(2コース)	10:15~10:45 ウォーキングエクササイズ 池田(2コース)	10:15~10:45 ウォーキングエクササイズ 池田(2コース)	10:15~10:45 ウォーキングエクササイズ 池田(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	11:20~11:50 かんたん エアロ 高田	11:20~11:50 かんたん エアロ 高田	11:20~11:50 かんたん エアロ 高田	11:20~11:50 かんたん エアロ 高田	11:20~11:50 かんたん エアロ 高田	11:20~11:50 かんたん エアロ 高田	11:20~11:50 かんたん エアロ 高田	11:20~11:50 かんたん エアロ 高田	11:20~11:50 かんたん エアロ 高田	11:20~11:50 かんたん エアロ 高田	11:20~11:50 かんたん エアロ 高田
12 12:15~13:00 COREOROXY (レトロビー) 奈美	12:20~13:05 ヨガ 山本さおり	12:20~13:05 ヨガ 山本さおり	12:20~13:05 ヨガ 山本さおり	12:20~13:05 ヨガ 山本さおり	12:20~13:05 ヨガ 山本さおり	12:20~13:05 ヨガ 山本さおり	12:20~13:05 ヨガ 山本さおり	12:20~13:05 ヨガ 山本さおり	12:20~13:05 ヨガ 山本さおり	12:20~13:05 ヨガ 山本さおり	12:20~13:05 ヨガ 山本さおり	12:20~13:05 ヨガ 山本さおり
13 13:15~14:00 背骨 コンディショニング 山口	13:20~13:50 ZUMBA 山本さおり	13:30~14:00 かんたんウォーキング 杉山裕哉 (2コース)	13:30~14:00 かんたんウォーキング 杉山裕哉 (2コース)	13:30~14:00 かんたんウォーキング 杉山裕哉 (2コース)	13:30~14:00 かんたんウォーキング 杉山裕哉 (2コース)	13:30~14:00 かんたんウォーキング 杉山裕哉 (2コース)	13:30~14:00 かんたんウォーキング 杉山裕哉 (2コース)	13:30~14:00 かんたんウォーキング 杉山裕哉 (2コース)	13:30~14:00 かんたんウォーキング 杉山裕哉 (2コース)	13:30~14:00 かんたんウォーキング 杉山裕哉 (2コース)	13:30~14:00 かんたんウォーキング 杉山裕哉 (2コース)	13:30~14:00 かんたんウォーキング 杉山裕哉 (2コース)
14 14:15~15:00 レギュラー ステップ 市川明子	14:20~14:50 週替りケア 伊藤早紀	14:30~15:00 週替りケア 伊藤早紀	14:30~15:00 週替りケア 伊藤早紀	14:30~15:00 週替りケア 伊藤早紀	14:30~15:00 週替りケア 伊藤早紀	14:30~15:00 週替りケア 伊藤早紀	14:30~15:00 週替りケア 伊藤早紀	14:30~15:00 週替りケア 伊藤早紀	14:30~15:00 週替りケア 伊藤早紀	14:30~15:00 週替りケア 伊藤早紀	14:30~15:00 週替りケア 伊藤早紀	14:30~15:00 週替りケア 伊藤早紀
15 映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照
16 16:30~17:30 ジュニア スクール (3コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (3コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (3コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (3コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (3コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (3コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (3コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (3コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (3コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (3コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (3コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (3コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (3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)	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 18:30~19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ aiko	18:30~19:00 選手 コース (2コース)	18:30~19:00 選手 コース (2コース)	18:30~19:00 選手 コース (2コース)	18:30~19:00 選手 コース (2コース)	18:30~19:00 選手 コース (2コース)	18:30~19:00 選手 コース (2コース)	18:30~19:00 選手 コース (2コース)	18:30~19:00 選手 コース (2コース)	18:30~19:00 選手 コース (2コース)	18:30~19:00 選手 コース (2コース)	18:30~19:00 選手 コース (2コース)	18:30~19:00 選手 コース (2コース)
19 19:10~19:55 マダダンス aiko	19:10~19:55 マダダンス aiko	19:10~19:55 マダダンス aiko	19:10~19:55 マダダンス aiko	19:10~19:55 マダダンス aiko	19:10~19:55 マダダンス aiko	19:10~19:55 マダダンス aiko	19:10~19:55 マダダンス aiko	19:10~19:55 マダダンス aiko	19:10~19:55 マダダンス aiko	19:10~19:55 マダダンス aiko	19:10~19:55 マダダンス aiko	19:10~19:55 マダダンス aiko
20 20:10~20:50 背骨 コンディショニング aiko	20:10~20:50 背骨 コンディショニング aiko	20:10~20:50 背骨 コンディショニング aiko	20:10~20:50 背骨 コンディショニング aiko	20:10~20:50 背骨 コンディショニング aiko	20:10~20:50 背骨 コンディショニング aiko	20:10~20:50 背骨 コンディショニング aiko	20:10~20:50 背骨 コンディショニング aiko	20:10~20:50 背骨 コンディショニング aiko	20:10~20:50 背骨 コンディショニング aiko	20:10~20:50 背骨 コンディショニング aiko	20:10~20:50 背骨 コンディショニング aiko	20:10~20:50 背骨 コンディショニング aiko
21 映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照
22 映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照	映像レッスン ※ORコード参照

ダンスが  
初めての方から  
大歓迎！  
はじめての曲から  
儼然の曲まで  
楽しみますよ！

【レッスン内容】  
1.3.5週目  
→かんたんステップ  
2.4週目  
→週替りケア

利用コースの詳細は  
・館内ポスター  
・コース表  
をご確認ください。

映像レッスン  
プログラムは  
こちらのQRコードで  
ご確認ください。



# エスポパーソナルトレーナー紹介

(2) 女



伊藤 留美



山口 梨子



畑山 梨子

松本 智

日置 真

野塚 麻美

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%



(プール)

遠征ワンポイント!



西村 梨子



高橋 梨子

## 《スタジオレッスンご参加時のお願い》

- スタジオレッスン予約を初めて利用する方は、右下のQRコードより登録・予約をお願いいたします。
- レッスン当日、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。

予約受付終了	レッスン開始10分前
予約キャンセル可能受付	レッスン開始30分前



映像レッスンの導入開始!!

国内一流インストラクターの指導でレベルアップ!!

01 ビデオで安心レッスン

02 映像でわかりやすい!

03 映像で正しいフォームを確認!

※予約・キャンセル・お問い合わせはこちらのQRコードから!

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



## 【エスポ袋井】10月・11月・12月営業カレンダー

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

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

● 休館日 毎月末2日  
● 祝日営業  
● 特別営業

遠鉄スポーツクラブ・エスポ袋井 西0538-42-6350

※12月29日(日)1月4日(土)のスタッフ対応時間帯は10:00～17:00となります。年始は1月4日(土)からの営業となります。



LINE@

インストラクターの代行予約や  
タイムテーブルをスマホにお持ちください!

ID @xqj1420o



ID @xqj1420o



follow me

Instagram

お持ちのスマホや  
効果的エスポサイズ  
スタッフの毎日アップ  
フォロー・お楽しみください!

@espo\_fukurui



@ESP0\_FUKUROI

## トレーニングジム スマホで管理できる 「i☆Trainer」

ご登録希望のお客様は  
スマホをお持ちください!

- 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。


