

2023 4~6月 エスポ袋井 スタジオ・フルタイムテーブル

【スタジオ定員数】
Aスタジオ 33名
Bスタジオ 23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/太文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
10:25~11:10 マット ピラティス 真希	10:20~11:00 ゆったり ホットヨガ 高田	10:15~10:45 アクアダンス 山本直子 (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)	10:20~10:50 脂肪燃焼 キック&パンチ	10:20~11:00 ベーシック ホットヨガ 唯夏子	10:15~10:45 ウォーキングエクササイズ 市田 (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)	10:30~11:10 横(なつ)メロ ダンスエアロ	10:30~11:00 マット ピラティス (初級) 二三枝	10:30~11:20 クロール &背泳ぎ 池田	10:30~11:10 マット ピラティス (初級) 二三枝	10:30~11:10 ホットヨガ 週替り レッスン
11:30~12:10 レギュラー エアロ 松本	11:30~12:00 姿勢改善 ストレッチ ホル DE エクササイズ 石黒	11:30~11:20 ジャズダンス (初級) 茜	11:20~11:50 かんたん エアロ 二三枝	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)
12:30~13:10 ダンスエアロ 澤村	12:30~13:05 ヨーガ 山本さおり	11:40~12:20 ダンスエアロ 茜	11:25~11:55 背泳ぎ 池田(2コース)	11:30~12:00 かんたん エアロ	11:30~12:00 かんたん エアロ	11:30~12:10 ホットヨガ 週替り レッスン
13:25~13:55 レギュラー ステップ 澤村	13:30~14:00 かんたんウォーキング 亜希子(2コース)	13:00~13:45 戸塚雅 操体 ヨーガ 芥川	13:00~13:45 ユニバーサル ヨーガ アース 小出	13:00~13:45 戸塚雅 操体 ヨーガ 三倉	13:00~13:45 バランス コーディネーション 杉浦	13:00~13:45 ジュニア スクール (2コース)
14:10~14:55 背骨 コンディショニング 山口	14:00~14:30 はじめて背泳ぎ 亜希子(2コース)	14:00~14:30 かんたん ステップ 伊藤ひろみ	14:00~14:30 かんたん ステップ 伊藤ひろみ	14:10~14:20 はじめてクロール 大石(2コース)	14:10~14:20 はじめてクロール 大石(2コース)	14:10~14:50 ゆったり ホットヨガ 唯夏子
14:30~15:30 ジュニア スクール (1コース)	14:45~15:15 パーソナル レッスン 亜希子	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)	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)
15:30~16:30 ジュニア スクール (3コース)	15:00~15:40 バランス コーディネーション 杉浦	14:50~15:30 ストレッチ ボール &バランス ボール 伊藤ひろみ	15:10~15:50 背骨 コンディショニング 新保	15:00~15:45 マット ピラティス 守屋一代	15:10~15:50 背骨 コンディショニング 新保	15:00~15:45 マット ピラティス 守屋一代
16:30~17:30 ジュニア スクール (5コース)	16:30~17:30 キッズ ヒップホップ ダンス	15:30~16:30 ジュニア スクール (2コース)	15:30~16:30 ジュニア スクール (4コース)	15:30~16:30 ジュニア スクール (2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)
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)	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 (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)
18:30~19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ	18:20~19:00 マット ピラティス (初級)	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)	18:15~19:00 リトモス 茜	18:30~19:00 選手 コース (5コース)	18:30~19:00 選手 コース (4コース)
19:10~19:55 メガダンス aiko	19:20~19:50 背泳ぎ 中西(2コース)	19:15~20:00 オリジナル エアロ 澤村	19:15~20:00 脂肪燃焼 ホットヨガ 唯夏子	19:15~19:35 NEW 週替りケア 伊藤早紀	19:15~19:55 ダンス エアロ 茜	19:10~19:50 ゆったり ホットヨガ 高田
20:10~20:40 UBOUND MEDICAL FITNESS	20:20~20:30 マスターズ 中西 (2コース)	20:00~20:30 選手 コース (3コース)	20:05~20:45 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	19:45~20:25 TaeBo® (BootCamp) 兵永	20:05~20:50 かんたん HIP HOP 長谷山	20:10~20:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 藤本
21:00~21:30 定員30名	21:00~21:30 定員30名	20:20~20:50 はじめて 平泳ぎ 亜希子 (2コース)	20:20~20:50 はじめて 平泳ぎ 亜希子 (2コース)	20:00~20:20 ウォーキングエクササイズ 市田(2コース)	20:05~20:35 ファット バーン 伊藤早紀	20:20~20:50 チャレンジ クロール 池田(3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・内容は
館内ポスター
HPを
ご確認ください。

《ホットヨガについて》
★ご参加の際は、お水またはスポーツドリンク、
バスタオル・タオルをご持参ください。

《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・予約が必要となります。専用サイトまたは店頭タブレットにて事前に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が必要となります。携帯電話または専用カードをお持ちください。
- 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。
※レッスン開始時間を超えるとチェックインが出来なくなり、レッスンにご参加いただけません。
※プールの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携帯電話または専用カードでのチェックインは必要ありません。

予約システム利用登録専用
QRコードはこちら



◆都合によりレッスン及びインストラクターを変更する場合があります。
◆祝日は特別プログラムとなります。
◆週替りレッスンの担当・内容は館内掲示・HPをご確認下さい。

《プールについて》

- ★ベビー・ジュニア・メンバーレッスンを行って時間帯はコースを制限させていただきます。
- ★都合により使用コースが変更となる場合がございます。
- ★フロント・プールサイドにあるコース案内表をご確認ください。

エスポパーソナルトレーナー紹介

〈ジ ム〉



伊藤ひろみ



山口紋子



兵永拓也



佐藤 武



田村浩人



杉浦圭吾



山本直子



松本 智

〈プール〉

泳ぎワンポイント!



鈴木亜希子



田村浩人



市田麻衣



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

登録&予約は

こちらのQRコードから→→→

詳しくは、トレーニングジム・

フロントへお気軽にお声かけ下さい!



【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						

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

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			

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

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	

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

follow me

Instagram

ESPO.FUKUROI

お得な情報や
効果的エクササイズ
スタッフの日常...
フォローお願いします♡

@espo_fukuroi

《カルチャー講座のご案内》

ジャズダンス(基礎クラス)



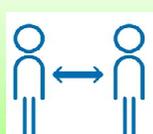
ダンス初心者から慣れている方まで大歓迎!!
ダンスの基礎となるバレエ的な動きを丁寧に指導していきます。
気持ちいい汗を一緒に流しませんか?

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



間隔をあけての配置



手洗い・うがいの実施



館内換気の実施

《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 19:50～20:50
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)

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
- スタジオ・プールのインストラクター代行情報
- 登録イベントのご案内
- お申し込み受付中...

LINE@登録はこちら

HAMAMATSU & FUKUROI