

2021. 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 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	
10																						
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 アクア 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 チャレンジスイム 大石	10:20~11:00 懐(なつ)メロ ダンスエアロ		10:20~11:00 ダンスエアロ 澤村		10:15~10:45 のんびり アクア 真由 (2コース)	10:20~10:50 クロール& 背泳ぎ 池田	10:20~10:50 脂肪燃焼 キック&パンチ	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 山本絵美	10:20~10:50 週替わり レッスン		10:15~10:45 ウォーキングエクササイズ 市田 (2コース)	10:20~11:00 週替わり レッスン	10:30~11:10 ホットヨガ 週替わり レッスン	10:00~11:00 ジュニア スクール (1コース)	
11																						
30																						
12	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																				
30																						
13	12:30~13:10 ダンス エアロ 澤村	12:20~13:10 ヨーガ 山本さおり																				
30																						
14	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)																				
30																						
15	14:10~15:00 背骨 コンディショニング 山口																					
30																						
16																						
30																						
17																						
30																						
18																						
30	18:30~19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ	18:30~19:00 選手 コース (2コース)	18:35~19:35 マスターズ 真由 (2コース)	18:20~19:10 マット ピラティス 安間		18:30~19:00 選手 コース (5コース)	18:50~19:05 TaeBo® BASIC	18:20~19:00 ベーシック ホットヨガ Chiemi	18:30~19:00 選手 コース (5コース)	18:20~19:05 リトモス 茜	18:30~19:00 選手 コース (5コース)	18:20~19:00 選手 コース (5コース)	18:25~18:55 UBOUND エレメント 新保	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)	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																						
30	19:10~19:55 メガダンス aiko	19:10~19:40 引き締め& ストレッチ 兵永																				
20																						
30	20:10~20:40 脂肪燃焼 ハイパー 兵永	20:10~20:50 ベーシック ホットヨガ aiko																				
21																						
30																						
22																						

担当・内容は
館内ポスター
HPをご確認ください。

簡単なストレッチや簡単な
筋力トレーニング、関節ほぐしなどを組み合わせ、
筋力バランスや骨格バランス、さらには自律神経の
バランスを整えることができる
プログラムです。

担当・内容は
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2部制の当日予約制となっております。
トレーニングジムカウンターにて予約台帳へ
ご記入と整理券をお持ちください。

《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。

《プールについて》

★ベビー・ジュニア・マンパーレッスンをやってい時間帯は
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下さい。

有酸素運動と自重トレーニングを
組み合わせ
高強度なエクササイズを行います！
短時間で燃焼率アップ
間違いナシ！！

◆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ございます。
◆祝日は特別プログラムとなります。
◆週替わりレッスンの担当・内容は館内掲示・HPをご確認下さい。

TaeBo®(BootCamp)
の基本を行うクラスです！

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:10

末次
定員 25名

UBOUND
ELEMENT
20:20~20:50

UBOUND
ELEMENT
20:40~21:1

エスポパーソナルトレーナー紹介

〈ジ ム〉



伊藤ひろみ 鈴木二三枝 鈴木真希 新保絵美 山口紋子



兵永拓也 竹腰麻美 杉浦圭吾 市田麻衣

〈プール〉

泳ぎワンポイント!



鈴木亜希子 市田麻衣 伊藤開貴



好評受付

『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



ご予約はフロント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・プールへお気軽にどうぞ!



【エスポ袋井】4月・5月・6月営業カレンダー

4 月							5 月							6 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						1								
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30			
30							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 10:00～19:00

下記の日程でプール工事によりプールのみご利用ができません
5/1(土)～5/9(日)

■ 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

シェイプアッププログラム

募集人数 5名(先着順)
対象者 1人でトレーニングに不安な方
募集期間 1月・5月・9月(年3回)
実施期間 初回から12週間
料金 13,200円(税込)

(7プログラムの流れ)
1.受付&初回カウンセリングの予約
※受付はトレーニングジムカウンターにて行われます
※スマートフォンをお持ちの方はご予約ください
2.初回カウンセリング&トレーニングメニュー作成(60分前後)
・現在の体質や体組成を測定して、アセスメントを実施いたします
・目標設定にあわせた運動と食事の
3.筋力トレーニング(20分)&食事トレーニング(10分) (30分)
・筋力トレーニングはインストラクターと一緒にトレーニングします
・食事トレーニングは個別指導とグループ指導の両方を行います
・食事トレーニング(毎日の食事メニューをもとにカウンセリングします)
※食事のデータは所定のアプリを使用して毎日入力していきます

運動 食事
あすけんアプリ
運動と食事の記録と入力
も必須でお願いして
致します
入札願望です!
あすけんデータをもとに
パーソナルトレーニング
プログラムをカスタマイズ
いたします。

ESPO

《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きている方まで大歓迎!!
ダンスの基礎となるバリエーション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)		

《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)

※マスターズについてのお問合せは担当(杉山真由・池谷)までご相談下さい。



follow me

Instagram

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!

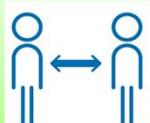
ESPO_FUKUROI

@espo_fukuroi

～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