

2023 7~9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 37名
Bスタジオ 24名

…【初心者・初級クラス】
 初めの方からお楽しみ
 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/太文字または赤枠は前プログラムからの変更部分です。

| 月曜日 | 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 | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 10:25~11:10 マント ピラティス 真希 | 10:30~11:00 かんたん エアロ 伊藤早紀 | 10:15~10:45 パラエティック 森川 (2コース) | 10:20~11:00 ゆったり ホットヨガ 高田 | 10:15~10:45 チャレンジス 大石 (2コース) | 10:30~11:10 様々メロ ダンスエアロ | 10:20~11:00 ダンスエアロ 澤村 | 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 | 10:20~10:50 はじめてクロール 山本絵美(3コース) | 10:20~10:50 選替り 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 選替り レッスン | 10:00~11:00 ジュニア スクール (1コース) |
| 11 | | | 10:50~11:20 はじめて 平泳ぎ 重宝(2コース) | | 11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース) | 11:30~12:00 ZUMBA 田村夏佳 | 10:50~11:20 健康体操 池田(2コース) | 11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース) | 11:00~11:45 クロール &背泳ぎ 池田 | 11:05~11:50 メガダンス aiko | 10:50~11:20 はじめて バタフライ 山本絵美 (3コース) | 10:00~12:05 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) | 11:00~11:45 選替り レッスン | 11:00~11:45 ベビー スイミング 第2・4日曜日 (2コース) |
| 30 | 11:30~12:10 レギュラー エアロ 松本 | 11:20~11:50 かんたん ステップ 伊藤早紀 | 11:35~12:20 姿勢改善 ストレッチ 高田 | 11:30~12:00 かんたん ステップ 高田 | | 11:40~12:20 ダンスエアロ 茜 | 11:25~11:55 青泳ぎ 池田(2コース) | 11:15~11:45 オリジナル ステップ 澤村 | 11:20~12:40 太極舞 二三枝 | 11:30~12:00 かんたん エアロ 唯夏子 | 11:10~11:50 選替り レッスン | | 11:20~12:05 選替り レッスン | 11:30~12:10 ホットヨガ 選替り レッスン | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 12:30~13:10 ダンスエアロ 澤村 | 12:20~13:05 ヨーガ 山本さおり | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 13:25~13:55 レギュラー ステップ 澤村 | 13:20~13:50 ZUMBA 山本さおり | 13:30~14:00 かんたんウォーキング 重希子(2コース) | カルチャー JAZZ (有料) | 13:00~13:45 戸塚雅 操体 ヨーガ 芥川 | 13:00~13:40 ポキシング エアロ 松本 | 13:00~13:45 ユニバーサル ヨガアース 小出 | 13:20~13:50 水中バドミントン 大石(2コース) | 13:00~13:45 戸塚雅 操体 ヨーガ 三倉 | 12:10~12:40 太極舞 二三枝 | 12:05~12:45 ポルポラ 平井 | 12:10~12:55 マット ピラティス 真希 | 13:05~13:50 オリジナル ステップ 平井 | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 14:10~14:55 背骨 コディイオン 山口 | 14:00~14:30 はじめて背泳ぎ 亜希子(2コース) | 14:00~14:40 選替り エスポスタッフ | 14:00~14:30 チャレンジス 田村 (2コース) | 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 | 14:10~14:20 エレメント | 14:10~14:50 ゆったり ホットヨガ 唯夏子 | 14:10~14:45 レギュラー エアロ 守屋一代 | 14:10~14:50 かんたん ステップ & ストレッチ | 14:15~14:45 脂肪燃焼 エクササイズ 大石(2コース) | 14:15~14:45 アイジー スイム 近藤 | 14:15~15:00 メガダンス 小出 | 14:30~15:10 選替り レッスン | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | SCA | 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) | 14:50~15:30 ストレッチ &バランス ボール 伊藤ひろみ | 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) | 15:00~15:45 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 (1コース) | 14:30~15:30 ジュニア スクール (1コース) | |
| 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) | 18:20~19:00 マット ピラティス (初級) | 18:30~19:00 選手 コース (5コース) | 18:30~19:10 脂肪燃焼 エアロ 伊藤早紀 | 18:30~19:10 ゆったり ホットヨガ 藤本 | 18:15~19:00 リトモス 茜 | 18:30~19:00 選手 コース (5コース) | 18:15~18:25 エレメント | 18:25~18:55 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) | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 19:10~19:55 メガダンス aiko | 19:20~19:50 背泳ぎ/山下松久 (2コース) | 19:15~20:00 オリジナル エアロ 澤村 | 19:10~19:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 唯夏子 | 19:25~19:40 TaeBo® BASIC | 19:30~20:10 ベアリング ホットヨガ 藤本 | 19:15~19:35 選替り 伊藤早紀 | 19:00~20:00 選手 コース (4コース) | 19:15~19:55 ダンス エアロ 茜 | 19:15~19:55 ZUMBA 新保 | 19:10~19:50 ゆったり ホットヨガ 高田 | 19:00~20:00 選手 コース (4コース) | 19:15~19:55 選手 コース (4コース) | 19:00~20:00 選手 コース (4コース) | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 20:10~20:40 ベアリング ホットヨガ 福元 | 19:50~20:50 マスターズ 山下松久 (2コース) | 20:20~20:30 エレメント | 20:05~20:45 ゆったり ホットヨガ 唯夏子 | 20:20~20:50 選手 コース (3コース) | 20:15~20:45 はじめて バタフライ 市田(2コース) | 20:05~20:50 HIP HOP 長谷山 | 20:05~20:50 フット パルン 伊藤早紀 | 20:05~20:50 選手 コース (3コース) | 20:10~20:40 背骨 コディイオン 新保 | 20:20~20:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 藤本 | 20:10~20:40 選手 コース (3コース) | 20:20~20:50 脂肪燃焼 エクササイズ/池田 | 20:20~20:50 選手 コース (3コース) | |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | | |

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過ぎ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。
- ※プールレッスン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ずありません。

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。
 ◆選替りレッスンの担当・内容は館内掲示・HPをご確認ください。

《プールについて》
 ☆ベビー・ジュニア・メンタル・レッスンを発行している時間帯は
 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板をご確認ください。



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】7月・8月・9月営業カレンダー

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

通観スポーツクラブ・エスポ袋井
☎0538-42-6350

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
●スマホアプリによるインストラクター代行情報
●店舗イベントのご案内
●特設QRコードから…

1. 店舗名と住所を登録する
2. QRコードを読み取る
3. 店舗情報を入力する

HAMAMATSU & FUKUROI

ID @xqj1420o



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

5/3(水)～ トレーニングジム 新システム導入！

スマホで管理できる「i☆Trainer」

- 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。



《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動きを丁寧に指導していきます。
気持ち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 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

マスタース大会に参加できます！(登録あり)

