2026 1~3月 エスポ袋井 スタジオ・プールタイムテーブル

★スタジオ予約開放日は
毎月 1日・10日・20日
★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/白字または赤枠は前プログラムからの変更部分です。

月曜日

Aスタジオ
- 映像レッスン ※QRコード参照
- 10:15～11:00 マット ピラティス 真希
- 11:20～11:50 かんたんステップ 大石
- 12:15～13:00 ヨーガ 山本さおり
- 13:15～14:00 背骨コンディショニング 山口 (SCA)
- 14:15～15:00 レギュラーステップ 市川明子
- 映像レッスン ※QRコード参照
- 18:30～19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ aiko (MEGADANZ)
- 19:10～19:55 aiko (MEGADANZ)
- 20:10～20:50 UBOUND エレメント UBOUND RADICAL FITNESS 福元
- 映像レッスン ※QRコード参照

Bスタジオ
- 10:20～11:00 歩きのコンディショニング 大石
- 定員24名
- 11:20～12:00 レギュラーエアロ 松本
- 13:10～13:50 エレメント FIGHT DO RADICAL FITNESS 田原
- 定員24名
- 14:10～14:40 かんたんトレーニング&ストレッチ
- 定員24名 田原
- 16:30～18:30 ジュニアバレエスクール
- 19:10～19:40 マットピラティス（初級） 福元
- 20:10～20:50 背骨コンディショニング aiko (SCA)

プール
- 10:10～10:40 バラエティアクア 森川（2コース）
- 10:30～11:00 はじめて平泳ぎ 知華（2コース）
- 11:00～11:45 ベビースイミング（2コース）
- 13:05～13:35 パーソナルレッスン 近藤（1コース）
- 【要予約/有料】
- 13:45～14:15 かんたんウォーキング 杉山（2コース）
- 14:15～14:45 はじめてクロール 杉山（2コース）
- 15:30～16:30 ジュニアスクール（3コース）
- 16:30～17:30 ジュニアスクール（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（2コース）

火曜日

Aスタジオ
- 映像レッスン ※QRコード参照
- 10:15～11:00 オリジナルエアロ（上級） 石黒
- 11:15～12:00 姿勢改善ストレッチポールDE エクササイズ 石黒
- 12:15～12:45 ULTIMATE JUMP 山下湧大
- 13:00～13:45 戸塚雅 操体ヨーガ 芥川
- 14:00～14:45 レギュラーエアロ 市川明子
- 15:00～15:40 芯(Shin)move ピラティス 市川
- 18:15～19:00 マットピラティス 小林愛
- 19:15～20:00 オリジナルエアロ（上級） 平井
- 20:15～21:00 UBOUND RADICAL FITNESS 平井
- 映像レッスン ※QRコード参照

Bスタジオ
- 10:20～11:00 ゆったりホットヨガ 伊藤ひろみ
- 11:30～12:00 かんたんエアロ 伊藤ひろみ
- 13:10～13:40 かんたんトレーニング&ストレッチ 山下湧大
- 定員24名
- 13:55～14:35 歩きのコンディショニング 大石
- 定員24名
- 受講者募集中 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】 体験料無料！！
- 16:30～17:30 キッズダンススクール
- 19:10～19:50 脂肪燃焼ホットヨガ 唯夏子
- 20:05～20:45 ゆったりホットヨガ 唯夏子

プール
- 10:15～10:45 チャレンジスイム 大石（2コース）
- 11:00～11:45 ベビースイミング（2コース）
- 13:30～14:00 アクアダンス 飯田（2コース）
- 14:00～14:30 はじめて背泳ぎ 山田 藍（2コース）
- 15:30～16:30 ジュニアスクール（3コース）
- 16:30～17:30 ジュニアスクール（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）
- 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）

水曜日

Aスタジオ
- 映像レッスン ※QRコード参照
- 10:20～11:05 SALSATION（サルセーション） 奈実 (salsation)
- 11:20～12:05 COREOROGY（コレオロジー） 奈実 (CHOREOLOGY)
- 12:35～12:55 かんたん身体づくりトレーニング 松本
- 13:05～13:45 ボクシングエアロ 松本
- 14:00～14:30 かんたんステップ 伊藤ひろみ
- 14:50～15:30 ちびボールエクササイズ 伊藤ひろみ
- 映像レッスン ※QRコード参照
- 18:10～18:30 週替りケア 唯夏子
- 18:40～19:20 脂肪燃焼エアロ 唯夏子
- 19:35～20:15 エレメント FIGHT DO RADICAL FITNESS 田原
- 定員37名
- 映像レッスン ※QRコード参照

Bスタジオ
- 10:30～11:10 ジャズダンス（初級） 茜
- 11:20～12:00 ダンスエアロ（中上級） 茜
- 12:15～12:55 リラックスヨーガ 小出
- 13:05～13:50 ユニバーサルヨガアース 小出 (EARTH)
- 14:00～14:45 SALSATION（サルセーション） 小出 (salsation)
- 18:40～19:10 ゆったりホットヨガ 杉本
- 19:25～20:05 ベーシックホットヨガ 藤本
- 20:20～21:00 ゆったりホットヨガ 藤本

プール
- 10:15～10:45 ウォーキングエクササイズ 池田（2コース）
- 10:50～11:20 クロール&背泳ぎ 池田（2コース）
- 13:30～14:00 歩きのコンディショニング 大石（2コース）
- 14:00～14:30 イージースイム 大石（2コース）
- 15:30～16:30 ジュニアスクール（3コース）
- 16:30～17:30 ジュニアスクール（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）
- 19:00～20:00 選手コース（4コース）
- 20:10～20:50 チャレンジスイム 市田（2コース）

木曜日

Aスタジオ
- 映像レッスン ※QRコード参照
- 10:30～11:00 マットピラティス（初級） 二三枝
- 11:20～11:50 天空大河 二三枝
- 12:10～12:40 太極舞 二三枝
- 13:00～13:45 戸塚雅 操体ヨーガ 三倉
- 14:00～14:45 ZUMBA SAYU
- 15:05～15:45 背骨コンディショニング 新保 (SCA)
- 18:10～18:55 リトモス 茜
- 19:05～19:50 ダンスエアロ（中上級） 茜
- 20:05～20:50 アイドルだんす♪ yuipan
- 映像レッスン ※QRコード参照

Bスタジオ
- 10:20～11:00 ダンスティストエアロ 春菜
- 11:15～11:45 レギュラーステップ 春菜
- 13:00～13:40 かんたんステップ&ストレッチ 村松公美子
- 14:00～14:40 太極拳 藤本
- 15:30～18:30 ジュニアスポーツスクール
- 19:20～20:00 ベーシックホットヨガ 杉本
- 20:15～20:55 脂肪燃焼ホットヨガ 杉本

プール
- 10:10～10:40 アクアダンス 飯田（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）
- 13:45～14:15 ウォーキングエクササイズ 知華（2コース）
- 14:15～14:45 チャレンジクロール 知華（2コース）
- 15:30～16:30 ジュニアスクール（3コース）
- 16:30～17:30 ジュニアスクール（4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）
- 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）

金曜日

Aスタジオ
- 映像レッスン ※QRコード参照
- 10:20～10:50 背骨コンディショニング aiko (SCA)
- 11:05～11:50 aiko (MEGADANZ)
- 12:05～12:45 ポルドブラ 平井
- 定員37名
- 13:00～13:45 背骨コンディショニング 三浦 (SCA)
- 14:00～14:40 ULTIMATE JUMP 山下湧大
- 15:00～15:45 マットピラティス 小林愛
- 18:15～18:55 UBOUND エレメント UBOUND RADICAL FITNESS 新保
- 19:15～19:55 ZUMBA 新保
- 20:10～20:40 背骨コンディショニング 新保 (SCA)
- 映像レッスン ※QRコード参照

Bスタジオ
- 10:20～11:00 ベーシックホットヨガ 唯夏子
- 11:30～12:00 かんたんエアロ 唯夏子
- 13:05～13:50 オリジナルステップ（上級） 平井
- 14:10～14:55 なつかしアイドルだんす♪ yuipan
- 16:30～17:30 キッズダンススクール
- 19:10～19:50 ゆったりホットヨガ 松下
- 20:05～20:45 ベーシックホットヨガ 松下

プール
- 10:20～10:50 はじめてクロール 山本絵美（3コース）
- 10:50～11:20 はじめてバタフライ 山本絵美（3コース）
- 11:00～11:45 ベビースイミング（2コース）
- 13:05～13:35 パーソナルレッスン 市田（1コース）
- 【要予約/有料】
- 13:45～14:15 脂肪燃焼ウォーキング 山本直子（2コース）
- 14:15～14:45 チャレンジスイム 伊東（2コース）
- 15:30～16:30 ジュニアスクール（3コース）
- 16:30～17:30 ジュニアスクール（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）
- 19:00～20:00 選手コース（4コース）
- 20:00～20:20 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）

土曜日

Aスタジオ
- 映像レッスン ※QRコード参照
- 10:20～11:00 ユニバーサルヨガアース 小出 (EARTH)
- 11:15～12:00 SALSATION（サルセーション） 小出 (salsation)
- 12:15～13:00 流行（りゅうこう）ダンスレッスン okada
- 13:15～14:00 背骨コンディショニング 唯夏子 (SCA)
- 映像レッスン ※QRコード参照

B
- 10:00～12:05 ジュニアスポーツスクール
- 14:30～17:30 空手ジュニアスクール

プール
- 10:00～10:30 Jパーソナル【要予約/有料】（2コース）
- 11:00～11:45 ベビースイミング（2コース）
- 12:00～13:15 Jパーソナル【要予約/有料】（2コース）
- 13:30～14:30 ジュニアスクール（3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（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）
- 18:30～19:00 選手コース（4コース）

日曜日

Aスタジオ
- 映像レッスン ※QRコード参照
- 10:20～12:10間 週替りレッスン
- 12:30～13:15 戸塚雅 操体ヨーガ 雅スタッフ
- 【担当】 1.3.4.5週目 ➡ 芥川 2週目 ➡ 鈴木穂 瑠子
- 映像レッスン ※QRコード参照

Bスタジオ
- 10:30～11:10 ホットヨガ 週替りレッスン
- 11:30～12:10 ホットヨガ 週替りレッスン
- 15:50～16:30 ホットヨガ週替りレッスン
- 16:50～17:30 ホットヨガ週替りレッスン

プール
- 10:00～11:00 ジュニアスクール（2コース）
- 11:00～12:00 ベビースイミング（2コース）
- 12:00～13:00 ジュニアスクール（2コース）

10～3月限定
※1月 ➡ 第2.4週目実施
2.3月 ➡ 第1.3週目実施

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。

レッスン開始10分前より、スタジオ入場可能です。

【スタジオ定員について】

該当レッスン			定員 Aスタジオ	定員 Bスタジオ
道具使用なし初級クラス（有酸素クラス）※一部除く			50	30
中級クラス	上級クラス	ステップクラス	37	24
マットクラス（ヨガ/ホットヨガ/ピラティス等）ちびボールクラス			37	30
UBOUND・ストレッチポール ウェーブリング・メタックスボール ※器に限りがある為			30	24

【床シール色】
50人/30人定員→ 青　37人/24人定員→ 白

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

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

エスポパーソナルトレーナー紹介

〈ジ　ム〉
コンディショニングから筋トレなど！

〈プール〉
泳ぎワンポイント！

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%
予約受付時間・・・12時間前まで

【エスポ袋井】 1月・2月・3月営業カレンダー

1 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

2 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

3 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
●スタジオ対応時間帯 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
●スタジオ対応時間帯 10:00～19:00
●セルフ時間帯 6:00～10:00 17:00～24:00

休館日　毎月末2日
祝日営業
特別営業

営業時間 【年始特別営業】 6:00～24:00
●スタジオ対応時間帯（プール利用時間帯） 10:00～17:00
●セルフ時間帯 6:00～10:00 17:00～24:00
●お風呂・サウナ利用時間帯 10:00～17:30
●シャワー利用時間帯 6:00～24:00
※年始は1月4日（日）6:00からの営業となります。

遠鉄スポーツクラブ・エスポ袋井
☎0538-42-6350

ID @xqj1420o

@ESPO_FUKUROI

≪スタジオレッスンご参加時のお願い≫

● レッスン予約をされた方は、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。
●レッスン中、携帯電話はマナーモードまたは電源をお切りください。

皆様が安心してレッスンへご参加いただけますよう、ご協力をお願いいたします。

予約受付開始	10日前18：00～10日分解禁
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

【エスポ袋井】 1月・2月・3月営業カレンダー

1 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

2 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

3 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

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
17:00～24:00

- 休館日　毎月末2日
- 祝日営業
- 特別営業

営業時間【年始特別営業】

6:00～24：00

●スタッフ対応時間帯
（プール利用時間帯）
10:00～17:00

●セルフ時間帯
6:00～10:00
17:00～24:00

●お風呂・サウナ利用時間帯
10:00～17:30

●シャワー利用時間帯
6:00～24:00

※ 年始は1月4日（日）6:00からの営業となります。

遠鉄スポーツクラブ・エスポ袋井
☎0538-42-6350