

2024 5~6月 エスポ袋井 スタジオ・フルタイムテーブル

タイムテーブルの告知は
3・6・9・12月の20日となります。
※都合により変更場合があります。

…【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/白字または赤枠は前プログラムからの変更部分です。

9	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		日曜日		9		
	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	映画レッスン ※別ポスト参照			映画レッスン ※別ポスト参照			映画レッスン ※別ポスト参照			映画レッスン ※別ポスト参照			映画レッスン ※別ポスト参照			映画レッスン ※別ポスト参照			映画レッスン ※別ポスト参照			
30	10:15~11:00 マット ピラティス 真希	10:20~11:00 歩きの コンディショニング 大石	10:10~10:40 パラエティアクア 森川 (2コース)	10:30~11:15 オリジナル エアロ 石黒	10:20~11:00 ゆったり ホットヨガ 伊藤ひろみ	10:15~10:45 チャレンジスイム 大石(2コース)	10:30~11:10 寝(なつ)メロ ダンスエアロ	10:40~11:20 ジャズダンス (初級) 茜	10:50~11:20 クロールを習泳 池田(2コース)	10:30~11:00 マット ピラティス (初級) 二三枝	10:20~11:00 ダンステイスト エアロ 香葉	10:10~10:40 アクアダンス 垂希子 (2コース)	10:20~10:50 脂肪燃焼 キック&バッチ	10:20~11:00 はじめてクロール 山本絵美(3コース)	10:20~10:50 はじめて平泳ぎ 近藤(2コース)	10:15~10:55 ユニバーサル ヨガアース 小出	10:15~10:45 週替りレッスン エアロスタッフ (2コース)	10:30~11:10 ホットヨガ 週替り レッスン	10:30~11:10 ホットヨガ 週替り レッスン	10:30~11:10 ホットヨガ 週替り レッスン	10:30~11:10 ホットヨガ 週替り レッスン	
11			10:45~11:15 はじめて 平泳ぎ 児玉 (2コース)	11:00~11:45 ペビー スイミング (2コース)			11:20~11:50 ZUMBA 田村夏佳						11:00~11:45 ペビー スイミング (2コース)					11:00~11:45 ペビー スイミング (2コース)				
30	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		11:35~12:20 姿勢改善 ストレッチボール DE エクササイズ 石黒	11:30~12:00 かんたん エアロ		11:40~12:20 ダンスエアロ 茜			11:20~11:50 かんたん エアロ 二三枝	11:15~11:45 レギュラー ステップ 香葉	11:00~11:45 ペビー スイミング (2コース)	11:05~11:50 メガダンス aiko		11:00~11:45 ペビー スイミング (3コース)	11:30~12:00 かんたん エアロ			11:00~11:45 ペビー スイミング (2コース)			
12							12:10~12:50 リラククス ヨーガ 小出			12:10~12:40 太極舞 二三枝									12:10~12:55 マット ピラティス 真希			
30	12:15~13:00 COREOROLOGY (レオロジ) 奈実	12:20~13:05 ヨーガ 山本さおり		12:55~13:40 【要予約/有料】 戸塚雅 操体 ヨーガ 芥川			13:05~13:45 ボクシング エアロ 松本			12:10~12:40 太極舞 二三枝					12:05~12:45 ポルドプラ 平井				12:10~12:55 マット ピラティス 真希			
13				13:05~13:35 パーソナル レッスン 垂希子(1コース)			13:05~13:50 ユニバーサル ヨガアース 小出			13:05~13:45 戸塚雅 操体 ヨーガ 三倉	13:10~13:40 脂肪燃焼 ホットヨガ 麻美	13:05~13:35 パーソナル レッスン 垂希子(1コース)	13:00~13:45 青青 コンディショニング 三浦		13:05~13:50 オリジナル ステップ 平井				13:15~14:00 流行 (ゆゆうこ) ダンスレッスン KARIN			
30	13:15~14:00 青青 コンディショニング 山口	13:20~13:50 ZUMBA 山本さおり		13:45~14:15 かんたん エアロ 高田	13:45~14:15 かんたん エアロ 高田	13:45~14:15 はじめてクロール 麻美(2コース)	14:00~14:50 かんたん ステップ 伊藤ひろみ			14:10~14:50 ゆったり ホットヨガ 唯夏子		13:45~14:15 ウォーキングエクササイズ 池田(2コース)	14:00~14:45 ZUMBA SAYU		14:10~14:50 かんたん ステップ& ストレッチ				14:30~15:30 ジュニア スクール (2コース)			
14				14:00~14:45 レギュラー エアロ 市川明子	14:00~14:30 かんたん エアロ 高田	14:15~14:45 チャレンジスイム 鈴木遼平 (2コース)	14:50~15:30 ちびポール エクササイズ 伊藤ひろみ			14:10~14:50 ゆったり ホットヨガ 唯夏子		14:00~14:45 ZUMBA SAYU		14:10~14:50 かんたん ステップ& ストレッチ		14:15~14:45 はじめて平泳ぎ 近藤(2コース)			14:30~15:30 ジュニア スクール (3コース)			
15				15:00~15:40 芯(Shin)move ピラティス 市川	14:45~16:00 ジャズダンス (基礎クラス) カルチャー					15:10~15:50 青青 コンディショニング 新保		15:00~15:45 マット ピラティス 小林愛		14:45~15:20 パーソナル レッスン 近藤(1コース)					14:30~17:30 空手 ジュニア スクール			
30	映画レッスン ※別ポスト参照			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 (3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 (4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 (4コース)		15:30~16:30 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				16:30~17:30 キッズ ダンス ヒップホップ ダンス	16:30~17:30 キッズ ダンス ヒップホップ ダンス		16:30~17:30 キッズ ダンス ヒップホップ ダンス			16:30~17:30 キッズ ダンス ヒップホップ ダンス		16:30~17:30 キッズ ダンス ヒップホップ ダンス		16:30~17:30 キッズ ダンス ヒップホップ ダンス		16:30~17:30 キッズ ダンス ヒップホップ ダンス			16:30~17:30 キッズ ダンス ヒップホップ ダンス			
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)			
18				18:20~19:00 マット ピラティス エアロ コース (2コース)	18:20~19:00 マット ピラティス エアロ コース (2コース)		18:20~19:00 脂肪燃焼 エアロ 伊藤早紀			18:20~19:00 脂肪燃焼 エアロ 伊藤早紀		18:15~18:55 脂肪燃焼 キック&バッチ aiko		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 (4コース)			
19				19:15~19:45 ウォーキングダンス 福元	19:15~19:45 ウォーキングダンス 福元		19:15~19:25 ファンボウダンス			19:05~19:50 ダンス エアロ 茜	19:15~19:45 おまかせ レッスン 高田	19:15~19:55 ZUMBA 新保		19:15~19:55 選手 コース (4コース)		19:15~19:55 選手 コース (4コース)			19:15~19:55 選手 コース (4コース)			
20				20:10~20:50 平泳ぎ 垂希子 (2コース)	20:05~20:45 ゆったり ホットヨガ 唯夏子		20:10~20:50 チャレンジスイム 山下松久 (2コース)			20:10~20:50 チャレンジスイム 山下松久 (2コース)	20:15~21:00 かんたん HIP HOP 長谷山	20:10~20:40 青青 コンディショニング 新保		20:10~20:50 ベアリング ホットヨガ 藤本		20:20~20:50 チャレンジクロール 池田(3コース)			20:10~20:40 青青 コンディショニング 新保			
21				20:30~21:00 脂肪燃焼 ホットヨガ 麻美			20:30~21:00 脂肪燃焼 ホットヨガ 麻美			20:30~21:00 脂肪燃焼 ホットヨガ 麻美		20:10~20:40 青青 コンディショニング 新保		20:10~20:50 ベアリング ホットヨガ 藤本		20:20~20:50 チャレンジクロール 池田(3コース)			20:10~20:40 青青 コンディショニング 新保			
22	映画レッスン ※別ポスト参照			映画レッスン ※別ポスト参照			映画レッスン ※別ポスト参照			映画レッスン ※別ポスト参照		映画レッスン ※別ポスト参照		映画レッスン ※別ポスト参照		映画レッスン ※別ポスト参照			映画レッスン ※別ポスト参照			

【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。

予約受付開始 10日18:00～
10日前18:00

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

【スタジオ定員】

より多くのお客様がレッスンへお楽しみいただけますよう、各スタジオレッスンに以下の定員を設けております。
ご利用の際はご協力をお願いいたします。

施設	中級クラス	上級クラス
スタジオA	50	30
スタジオB	37	24
スタジオC	37	24
スタジオD	30	24

【座席数】 50人/30人定員→青 37人/24人定員→白

エスポパーソナルトレーナー紹介



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!

NEW 映像レッスン 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!!

今すぐスケジュールをシェア!

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

《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。



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

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

近鉄スポーツクラブ・エスポ袋井 0538-42-6350

LINE@

インストラクター代行情報や
タイムテーブルをスマホにお届け

ID @xqj1420o



follow me

Instagram

最新の情報や
効果的エクササイズ
スタッフの日常シー
ンがぜひ見れます!

@espo_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、スマホをご持参ください。

- 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。

2024 5月 映像レッスン スケジュール

☆予約不要
☆入退場自由

	(月)		(火)		(水)		(木)		(金)		(土)		(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	
9	9:00~9:15 おはようストレッチ								9:00~9:15 おはようストレッチ						
30	9:30~9:50 ラテンシェイブダンス		9:10~9:55 シェイブダンス		9:10~9:50 カンパ エクササイズ		9:00~9:50 初・中級 ジャズヒップホップ		9:25~9:55 パレトン		9:00~9:55 中級 エアロ		9:10~9:55 シェイブダンス		
10															
30	10:15~11:00 マット ピラティス 真希	10:20~11:00 歩きの ヨガ ヴァニタ 大石	10:30~11:15 オリジナルエアロ 黒石	10:20~11:00 ゆったりホットヨガ 伊藤ひろみ	10:30~11:10 懐(なつ)メロ ダンスエアロ	10:40~11:20 ジャズダンス(初級) 茜	10:30~11:00 マットピラティス (初級) 三枝	10:20~11:00 ダンステイスト エアロ 香葉	10:20~10:50 脂肪燃焼 キック&パンチ ako	10:20~11:00 ベーシック ホットヨガ 小出	10:15~10:55 ユニバーサル ヨガアース 小出		10:30~11:10 ホットヨガ通巻の レッスン		
11													10:20~12:10 通巻の レッスン		
30	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	11:35~12:20 姿勢改善ストレッチ DE エクササイズ 黒石	11:30~12:00 かんたんステップ 伊藤ひろみ	11:20~11:50 ZUMBA 田村夏佳	11:40~12:20 ダンスエアロ 茜	11:20~11:50 かんたんエアロ 三枝	11:15~11:45 レギュラーステップ 香葉	11:05~11:50 メガダンス aiko	11:30~12:00 かんたん エアロ 唯夏子	11:10~11:55 SALSATION (別注ヨガ) 小出		11:30~12:10 ホットヨガ通巻の レッスン		
12															
30	12:15~13:00 COREOLOGY (別注ヨガ) 奈美	12:20~13:05 ヨガ 山本さおり	定員30名		12:10~12:50 リラククスヨガ 小出	12:35~12:55 かんたん身体づくり トレーニング 松本	12:10~12:40 太極拳 三枝	12:05~12:45 ポルトラ 平井	12:10~12:55 マット ピラティス 真希			12:30~12:50 炭粉回復ストレッチ			
13															
30	13:15~14:00 背骨 ヨガ ヴァニタ 山口	13:20~13:50 ZUMBA 山本さおり	13:00~13:45 戸塚雅操体ヨガ 芥川	13:10~13:40 こりほくストレッチ 高田	13:05~13:45 ボクシングエアロ 松本	13:05~13:50 ユニバーサル ヨガアース 小出	13:00~13:45 戸塚雅 操体ヨガ 三倉	13:10~13:40 脂肪燃焼ホットヨガ 麻美	13:00~13:45 ヨガ 三浦	13:05~13:50 オリジナル ステップ 平井	13:15~14:00 流行(りゅうこう) ダンスレッスン KARN		13:10~14:00 初・中級 ジャズヒップホップ		
14															
30	14:15~15:00 レギュラー ステップ 市川明子	14:10~14:50 週替りケア 伊藤早紀	14:00~14:45 レギュラーエアロ 市川明子	14:00~14:30 かんたんエアロ 高田	14:00~14:30 かんたんステップ 伊藤ひろみ	14:00~14:45 SALSATION (別注ヨガ) 小出	14:10~14:50 UBOUND 麻美	14:10~14:50 ゆったりホットヨガ 唯夏子	14:00~14:45 ZUMBA SAYU	14:10~14:50 かんたん ステップ& ストレッチ 村松公美子	14:20~14:50 初・中級 ダンスエアロ		14:20~15:15 中級 エアロ		
15															
30	15:30~15:55 炭粉回復ヨガ		15:00~15:40 芯(Shin) move ピラティス 市川	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】	14:50~15:30 ジャズダンス エクササイズ 伊藤ひろみ		15:10~15:50 背骨ヨガ ヴァニタ 新保		15:00~15:45 マット ピラティス 小林愛		15:10~15:40 パレトン		15:40~16:25 戸塚雅操体ヨガ 芥川		
16															
30	16:10~16:55 シェイブダンス														
17		16:30~18:30 ジュニア バレエ スクール						15:30~18:30 ジュニア スポーツスクール				15:30~18:30 キッズ ヒップホップ		16:50~17:25 癒しのヨガ	
18															
30							18:10~18:55 リトモス 茜		18:15~18:55 UBOUND 新保						
19	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)		18:20~19:00 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									
20															
30	19:10~19:55 メガダンス aiko	19:10~19:40 ストレッチボール &ストレッチ 福元	19:15~20:00 オリジナルエアロ 平井	19:10~19:50 脂肪燃焼ホットヨガ 唯夏子	19:15~19:25 ワンポイントダンス	19:30~20:10 ベーシック ホットヨガ 藤本	19:05~19:50 ダンス エアロ 茜	19:15~19:45 おまかせレッスン 高田	19:15~19:55 ZUMBA 新保	19:10~19:50 ゆったり ホットヨガ 伊藤早紀					
21															
30	20:10~20:50 UBOUND 福元	20:10~20:50 背骨コンディショニング aiko	20:15~21:00 UBOUND 平井	20:05~20:45 ゆったりホットヨガ 唯夏子	20:30~21:00 初・中級 ダンスエアロ	20:30~21:00 脂肪燃焼 ホットヨガ 麻美	20:00~20:15 ダンス ウォーミングアップ	20:15~21:00 かんたん HIP HOP 長谷山	20:00~20:30 フットバーン 高田	20:10~20:40 背骨コンディショニング 新保	20:10~20:50 ベーシック ホットヨガ 藤本				
22	21:10~21:30 炭粉回復ストレッチ		21:20~21:55 ほぐしストレッチ		21:05~22:10 ウィンヤサヨガ		21:10~21:35 炭粉回復ヨガ		21:00~21:35 癒しのヨガ						

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

