# 2023 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。

**※赤字または太文字は前プログラムからの変更部分です。**

## 月曜日

**Aスタジオ**
- 10:25～11:10 マットピラティス 真希
- 11:30～12:10 ベーシックエアロ 松本
- 12:30～13:10 ダンスエアロ 澤村
- 13:25～13:55 ベーシックステップ 澤村
- 14:10～14:55 背骨コンディショニング 山口 (SCA)
- 18:30～19:00 脂肪燃焼キック&パンチ aiko
- 19:10～19:55 メガダンス aiko (MEGADANZ)
- 20:10～20:20 UBOUND エレメント
- 20:20～20:50 UBOUND RADICAL FITNESS 福元 **定員30名**

**Bスタジオ**
- 10:30～11:00 やさしいエアロ 伊藤早紀
- 11:20～11:50 かんたんステップ 伊藤早紀
- 12:20～13:05 ヨーガ 山本さおり
- 16:30～18:30 ジュニアバレエスクール
- 19:10～19:40 ストレッチポール&ストレッチ 福元
- 20:10～20:50 ベーシックホットヨガ aiko

**プール**
- 10:15～10:45 バラエティアクア 森川（2コース）
- 10:50～11:20 はじめて平泳ぎ 長島（2コース）
- 11:00～11:45 ベビースイミング（2コース）
- 11:30～12:00 パーソナルレッスン 長島【要予約/有料】（1コース）
- 13:30～14:00 かんたんウォーキング 亜希子（2コース）
- 14:00～14:30 はじめて背泳ぎ 亜希子（2コース）
- 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（1コース）
- 15:30～16:30 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）
- 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）
- 19:30～20:00 バタフライ 中西（2コース）
- 20:00～21:00 マスターズ 中西（2コース）

## 火曜日

**Aスタジオ**
- 10:30～11:15 オリジナルエアロ 石黒
- 11:35～12:20 姿勢改善ストレッチポールDE エクササイズ 石黒 **定員30名**
- 13:00～13:45 戸塚雅操体ヨーガ 芥川
- 14:10～14:20 ワンポイントダンス
- 14:25～15:10 SALSATION®（サルセーション） 美樹 (salsation) **2023.3月まで期間限定プログラム★**
- 18:25～19:05 リラックスヨーガ 唯夏子
- 19:30～20:15 オリジナルエアロ 澤村
- 20:30～20:40 UBOUND エレメント
- 20:40～21:10 UBOUND RADICAL FITNESS 杉浦 **定員30名**

**Bスタジオ**
- 10:20～11:00 ベーシックホットヨガ 高田
- 11:30～12:00 脂肪燃焼エアロ 高田
- カルチャーJAZZ（有料）
- 14:10～14:55 太極拳 丸山
- 16:30～17:30 キッズヒップホップダンス
- 19:20～20:00 ベーシックホットヨガ 唯夏子
- 20:30～21:15 マットピラティス 安間

**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）
- 14:00～14:30 チャレンジスイム 田村（2コース）
- 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/田村（1コース）
- 15:30～16:30 ジュニアスクール（2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）
- 19:00～20:30 選手コース（4コース）
- 20:30～21:00 はじめて平泳ぎ 亜希子（2コース）
- 21:15～21:45 パーソナルレッスン/亜希子【要予約/有料】（1コース）

## 水曜日

**Aスタジオ**
- 10:20～11:00 懐(なつ)メロダンスエアロ 田村夏佳
- 11:20～11:50 ZUMBA 田村夏佳
- 13:00～13:40 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 ストレッチポール&バランスボール 伊藤ひろみ **定員30名**
- 第1.3.5週目・・・バランスポール 第2.4週目・・・ストレッチポール
- **定員30名**
- 18:35～18:45 UBOUND エレメント
- 18:45～19:15 UBOUND RADICAL FITNESS 伊藤早紀
- 19:40～19:55 TaeBo® BASIC
- 20:00～20:40 TaeBo®（BootCamp） 兵永

**Bスタジオ**
- 10:40～11:20 ジャズダンス（初級） 茜
- 11:40～12:20 ダンスエアロ 茜
- 13:00～13:45 ユニバーサルヨガアース 小出 (EARTH)
- 14:00～14:45 メガダンス 小出 (MEGADANZ)
- 18:30～19:10 ゆったりホットヨガ 藤本
- 19:30～20:10 脂肪燃焼ホットヨガ 藤本

**プール**
- 10:15～10:45 アクアダンス 富永（2コース）
- 10:50～11:20 健康体操 池田（2コース）
- 11:25～11:55 背泳ぎ 池田（2コース）
- 13:20～13:50 水中バランス 大石（2コース）
- 13:50～14:20 はじめてクロール 大石（2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（4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）
- 20:10～20:30 ウォーキングエクササイズ 市田（2コース）
- 20:30～21:00 クロール&背泳ぎ 市田（2コース）
- 21:15～21:45 パーソナルレッスン/市田【要予約/有料】（1コース）

## 木曜日

**Aスタジオ**
- 10:20～11:00 ダンスエアロ 澤村
- 11:15～11:45 やさしいエアロ 二三枝
- 12:05～12:35 太極舞 二三枝
- 13:00～13:45 戸塚雅操体ヨーガ 三倉
- 14:10～14:50 ZUMBA 田村夏佳
- 15:10～15:50 背骨コンディショニング 新保 (SCA)
- 18:20～19:05 リトモス 茜
- 19:20～20:00 ダンスエアロ 茜
- 20:20～20:35 ダンスウォーミングアップ
- 20:40～21:25 かんたんHIP HOP 長谷山

**Bスタジオ**
- 10:30～11:00 マットピラティス 二三枝
- 11:15～11:45 オリジナルステップ 澤村
- 13:00～13:40 ゆったりホットヨガ 田村夏佳
- 15:30～18:30 ジュニアスポーツ塾
- 19:10～19:40 脂肪燃焼エアロ 伊藤早紀
- 20:00～20:30 ファットバーン 伊藤早紀 (FATBURN EXTREME)

**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）
- 11:00～11:45 ベビースイミング（2コース）
- 13:45～14:15 ウォーキングエクササイズ 池田（2コース）
- 14:15～14:45 チャレンジクロール 池田（2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（2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）
- 19:00～20:30 選手コース（4コース）

## 金曜日

**Aスタジオ**
- 10:20～10:50 脂肪燃焼キック&パンチ aiko
- 11:05～11:50 メガダンス aiko (MEGADANZ)
- 13:00～13:45 バランスコーディネーション 杉浦
- 14:00～14:45 ベーシックエアロ 守屋一代
- 15:00～15:45 マットピラティス 守屋一代
- 18:15～18:25 UBOUND エレメント
- 18:25～18:55 UBOUND RADICAL FITNESS 新保 **定員30名**
- 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)

**Bスタジオ**
- 10:20～11:00 ゆったりホットヨガ 唯夏子
- 11:30～12:00 やさしいエアロ 唯夏子
- 12:15～12:55 ポルドブラ 平井
- 13:10～13:55 オリジナルステップ 平井
- 15:30～18:30 キッズヒップホップダンス
- 19:10～19:50 脂肪燃焼ホットヨガ 唯夏子
- 20:10～20:50 ベーシックホットヨガ 藤本

**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）
- 13:45～14:15 脂肪燃焼エクササイズ 大石（2コース）
- 14:15～14:45 イージースイム 近藤（2コース）
- 14:30～15:30 ジュニアスクール（1コース）
- 15:00～15:45 パーソナルレッスン/池田（1コース）
- 15:30～16:30 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）
- 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）（2コース）
- 20:05～20:25 脂肪燃焼エクササイズ 池田
- 20:30～21:00 チャレンジクロール 池田（3コース）

## 土曜日

**Aスタジオ**
- 10:20～10:50 週替りレッスン
- 11:10～11:50 週替りレッスン
- 12:10～12:55 マットピラティス 真希
- 14:15～15:00 メガダンス 小出 (MEGADANZ)
- 15:20～16:00 ユニバーサルヨガアース 小出 (EARTH)

**B**
- 10:00～12:05 ジュニアスポーツ塾
- 13:15～14:00 ストリートダンス MJスタッフ
- 14:30～17:30 空手ジュニアスクール
- 19:30～20:10 ホットヨガ週替りレッスン

**プール**
- 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）
- 12:30～13:30 ジュニアスクール（3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）
- 18:30～20:30 選手コース（4コース）

担当・内容は館内ポスターHPをご確認ください。

## 日曜日

**Aスタジオ**
- 10:20～11:00 週替りレッスン
- 11:20～12:05 週替りレッスン
- 14:30～15:10 週替りレッスン
- 15:40～16:25 戸塚操体ヨーガ 芥川

**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

**プール**
- 10:00～11:00 ジュニアスクール（1コース）
- 11:00～11:45 ベビースイミング 第2・4日曜日（2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。

◆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。

## 《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の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・メンバーレッスンを行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。

# 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

長島浩子

## 〈プール〉

泳ぎワンポイント！

鈴木亜希子

田村浩人

長島浩子

池田美奈

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

横のUQコードより
登録＆予約をお取りできます！！
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】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 | |

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　10:00～17:00

**年始営業時間**

| 1月4日（水） | 特別営業　10:00～17:00 |
|---|---|

- 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

## 《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》

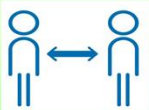
専用コースあり。上達目指し充実した練習をしませんか？

| | |
|---|---|
| 練習日 | 月曜　20:00～21:00 |
| 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）

## ～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