

2023 10~12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/太文字または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
		10:15～10:45 パラエティアクア 森川 (2コース)														10:00～12:05 ジュニア スポーツ塾	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 週替り レッスン	10:30～11:10 ホットヨガ 週替り レッスン	10:00～11:00 ジュニア スクール (1コース)
10:15～11:00 マット ピラティス 真希	10:30～11:00 かんたん エアロ 伊藤早紀	10:50～11:20 はじめて 平泳ぎ 児玉 (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 高田	10:15～10:45 チャレンジスイム 大石 (2コース)	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	10:20～10:50 健康体操 池田(2コース)	10:20～11:00 ダンスティスト エアロ 春菜	10:30～11:00 マット ピラティス (初級) 二三枝	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	10:20～10:50 はじめてクロール 山本絵美(3コース)	10:20～10:50 週替り レッスン	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)	11:20～12:05 週替り レッスン	11:30～12:10 ホットヨガ 週替り 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)
11:20～12:00 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	11:00～11:45 ベビー スイミング (2コース)	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 ステップ 高田		11:20～11:50 ZUMBA 田村夏佳	11:40～12:20 ダンスエアロ 茜	10:55～11:25 背泳ぎ 池田(2コース)	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 春菜	11:00～11:45 ベビー スイミング (2コース)	11:05～11:50 メガダンス aiko	11:30～12:00 かんたん エアロ	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					
12:15～13:00 COREOROGY (コレオロジー) 奈実	12:20～13:05 ヨーガ 山本さおり	★COREOROGYはコレオロジー 動作を無理強いしない、少しずつ動きを覚えていきま す。まるで裸でエクササイズのように感じるような 最新のダンスエクササイズ！			13:00～13:45 戸塚雅 操体 ヨーガ 芥川	カルチャー JAZZ (有料)		12:05～12:45 リラックス ヨーガ 小出	13:00～13:40 ボクシング エアロ 松本	13:00～13:45 ユニバーサル ヨガアース 小出	12:10～12:40 太極舞 二三枝	13:00～13:45 戸塚雅 操体 ヨーガ 三倉	13:20～13:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 麻美	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	13:50～14:20 イージースイム 大石(2コース)	14:15～15:00 メガダンス 小出	14:30～15:30 ジュニア スクール (5コース)
13:15～14:00 背骨 コンディショニング 山口	13:20～13:50 ZUMBA 山本さおり	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)	14:10～14:40 週替りケア エスポスタッフ	14:00～14:30 チャレンジスイム 麻美 (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	13:45～14:15 アクアダンス 伊藤早紀(2コース)	14:10～14:20 UBOUND エレメント	14:10～14:50 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	14:15～14:45 チャレンジ クロール 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 (1コース)	15:00～15:45 マット ピラティス 小林愛	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)	15:40～16:25 戸塚雅 操体ヨーガ 芥川		
14:15～15:00 レギュラー ステップ 市川明子		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	15:00～15:40 バランス コーディネーション 杉浦	16:30～17:30 キッズ ヒップホップ ダンス	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)	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	18:30～19:00 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)	18:25～18:55 UBOUND エレメント 新保	18:30～19:00 選手 コース (5コース)					
		15:30～16:30 ジュニア スクール (3コース)												15:30～18:30 キッズ ヒップホップ ダンス	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)	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)		
18:30～19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ	aiko	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)	18:30～19:00 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	18:30～19:10 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	19:00～20:00 選手 コース (4コース)	19:10～19:50 ダンス エアロ 茜	19:15～19:45 週替りケア 伊藤早紀	19:00～20:00 選手 コース (4コース)	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)	19:10～19:50 脂肪燃焼 エクササイズ/池田	20:20～20:50 チャレンジクロール 池田(3コース)			
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	19:15～19:45 平泳ぎ/山下松久 (2コース)	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	19:00～20:00 選手 コース (4コース)	19:25～19:40 TaeBo® BASIC	19:30～20:10 ベーシック ホットヨガ 藤本	19:10～19:50 ダンス エアロ 茜	19:15～19:45 週替りケア 伊藤早紀	19:00～20:00 選手 コース (4コース)	20:00～20:15 ダンス ウォーミングアップ	20:00～20:30 ファット バーン 伊藤早紀	20:10～20:40 背骨 コンディショニング 新保	20:10～20:50 脂肪燃焼 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 UBOUND MEDICAL FITNESS 福元	20:10～20:50 ベーシック ホットヨガ aiko	19:50～20:50 マスターズ 山下松久 (2コース)	20:20～20:30 UBOUND エレメント	20:05～20:45 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	20:00～20:30 選手 コース (3コース)	19:45～20:25 TaeBo® (BootCamp) Takuya	20:20～20:50 はじめて 平泳ぎ 亜希子 (2コース)	20:20～20:50 はじめて バタフライ 市田(2コース)	20:15～21:00 かんたん HIP HOP 長谷山	20:00～20:30 選手 コース (3コース)										
21:00～21:30 定員30名			20:30～21:00 UBOUND MEDICAL FITNESS																	
22:00～22:30 定員30名																				

◆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。
◆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。

★ベビー・ジュニア・メンバーレッスンを発行して時間帯は
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ください。

《プールについて》
★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超え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要ありません。
予約システム利用登録専用
QRコードはこちら

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。

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



杉浦圭吾



松本 智



佐藤 武

〈プール〉

泳ぎワンポイント！



鈴木亜希子



市田麻衣

4泳法の指導からフォームチェック！
水中のお悩みを
解決に導きます！！



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！



【エスポ袋井】10月・11月・12月営業カレンダー

10月							11月							12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	7				1	2	3	4						1	2
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23
29	30	31					26	27	28	29	30			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 ●セルフ時間帯
10:00～21:00 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 ●セルフ時間帯
10:00～19:00 6:00～10:00
19:00～24:00

● 休館日 毎月末2日
● 祝日営業
● 特別営業
遠鉄スポーツクラブ・エスポ袋井
☎0538-42-6350

※12月29日(金)1月4日(木)のスタッフ対応時間は10:00～17:00となります。年始は1月4日(木)からの営業となります。

会員様向け

ESPO LINE@

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
- スタジオ・プールのインストラクター代行情報
- 各種イベントのご案内
- 休館日のお知らせ etc.

LINE@を友達追加する手順

LINE@検索方法

LINE@検索方法

LINE@検索方法

HAMAMATSU & FUKUROI

ID @xqj1420o

QRコード

ESPO_FUKUROI

follow me

Instagram

ESPO_FUKUROI

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(木)～

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リエーション的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stars》

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stars大会に参加できます！(登録あり)