

2022 4~6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 30名
Bスタジオ 20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。

※赤字は前プログラムからの変更部分です。

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	10:20~11:05 マット ピラティス 真希	10:30~11:00 やさしい エアロ 伊藤早紀	10:35~10:45 パラエティ アクア 森川 (2コース)	10:20~11:00 ベーシック ホットヨガ 高田 (2コース)	10:15~10:45 チャレンジスイム 大石 (2コース)	10:20~11:00 懐(なつ)メロ ダンスエアロ 田村夏佳	10:15~10:45 アクアダンス 富永 (2コース)	10:20~11:00 ダンスエアロ 澤村	10:30~11:00 マット ピラティス 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 aiko	10:20~11:00 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	10:20~10:50 はじめてクロー 山本絵美(3コース)	10:20~10:50 ウォーキングエクササイズ 市田 (2コース)
11														
30	11:30~12:10 ベーシック 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 ペビー スイミング (2コース)	11:30~12:00 脂肪燃焼 エアロ 高田	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	11:25~11:55 背泳ぎ 池田 (2コース)	11:15~11:45 やさしい エアロ 三枝	11:15~11:45 オリジナル ステップ 澤村	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	11:30~12:00 やさしい エアロ 唯夏子	11:10~11:50 通替り レッスン (3コース)	10:00~12:05 ジュニア スポーツ塾 11:00~11:45 ペビー スイミング (2コース)
12														
30	12:30~13:10 ダンス エアロ 澤村	12:20~13:05 ヨガ 山本さおり												
13														
30	13:25~13:55 ベーシック ステップ 澤村	13:30~14:00 かんたんウォーキング 亜希子(2コース)	13:00~13:45 戸塚雅 操体 ヨガ 芥川	カルチャー JAZZ (有料)	13:00~13:45 ルーシー ダットン (タイ式ヨーガ) 小出	13:00~13:45 ポクシング エアロ 松本	13:20~13:50 水中バラン ス大石(2コース)	13:00~13:45 戸塚雅 操体 ヨガ 三倉	13:00~13:40 ゆったり ホットヨガ 田村夏佳	13:00~13:45 バラン コーディネーション 杉浦	13:10~13:55 オリジナル ステップ 平井		12:10~12:55 マット ピラティス 真希	12:30~13:30 ジュニア スクール (3コース)
14														
30	14:10~14:55 背骨 コンディショニング 山口	14:00~14:30 はじめて背泳ぎ 亜希子(2コース)	14:10~14:20 ワンポイントダンス DE	14:10~14:55 太極拳 丸山	14:00~14:30 クロール&背泳ぎ 田村	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	14:10~14:50 ZUMBA 田村夏佳	14:15~14:45 チャレンジ クロー 池田 (2コース)	14:00~14:45 ベーシック エアロ 守屋一代	13:50~14:20 脂肪燃焼エクササイズ 大石(2コース)	14:15~15:00 メガダンス 小出	14:15~15:00 ストリート ダンス MJスタッフ	14:30~14:30 ジュニア スクール (2コース)
15														
30	SCA	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	14:25~15:10 ★Rootz(6ヶ月) ★COREOROLOGY (レゾナンス) 【隔週開催】	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 ボール &バラン ボール	14:30~15:30 ジュニア スクール (1コース)	15:10~15:50 背骨 コンディショニング 新保	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)	15:20~16:00 ユニバーサル ヨガアース 小出	14:30~17:30 空手 ジュニア スクール	14:30~15:30 ジュニア スクール (5コース)
16														
30	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)	★1.3.5週目 COREOROLOGY ★2.4週目 Rootz	15:30~16:30 ジュニア スクール (2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 (3コース)	15:30~16:30 ジュニア スクール (3コース)	SCA	15:30~16:30 ジュニア スクール (2コース)	15:30~16:30 ジュニア スクール (2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 体ヨーガ 芥川	15:30~16:30 ジュニア スクール (4コース)	15:40~16:25 戸塚雅 体ヨーガ 芥川
17														
30	16:30~18:30 ジュニア スクール (4コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (4コース)	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 (4コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (4コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (4コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (4コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (4コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (4コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (4コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (4コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (4コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (4コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (4コース)
18														
30	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)	18:20~19:05 マット ピラティス 安間	18:30~19:00 選手 コース (5コース)	18:45~19:15 パーソナル レッスン 唯夏子	18:30~19:10 パーソナル レッスン 唯夏子	18:30~19:10 パーソナル レッスン 唯夏子	18:20~19:05 選手 コース (5コース)	18:20~19:05 選手 コース (5コース)	18:20~19:05 選手 コース (5コース)	18:20~19:05 選手 コース (5コース)	18:20~19:05 選手 コース (5コース)	18:20~19:05 選手 コース (5コース)	18:20~19:05 選手 コース (5コース)
19														
30	19:10~19:40 ストレッチ ボール &ストレッチ エスポスタッフ	19:40~20:00 かんたんウォーキング 中西(2コース)	19:20~20:00 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	19:20~20:00 選手 コース (4コース)	19:40~19:55 TaeBo® BASIC	19:30~20:10 脂肪燃焼 ホットヨガ 藤本	19:20~20:00 ダンス エアロ 茜	19:10~19:40 脂肪燃焼 エアロ 伊藤早紀	19:20~20:00 選手 コース (4コース)	19:15~19:55 ZUMBA 新保	19:10~19:50 ゆったり ホットヨガ 藤本	19:10~19:50 選手 コース (4コース)	19:10~19:50 選手 コース (4コース)	19:30~20:10 ホットヨガ 通替り レッスン
20														
30	20:10~20:20 BOUND エレメント	20:10~20:50 パーソナル ホットヨガ aiko	20:00~21:00 マスターズ 中西 (2コース)	20:30~20:40 脂肪燃焼 ホットヨガ 唯夏子	20:00~20:40 TaeBo® (BoatCamp) 氷永	20:10~20:30 ウォーキングエクササイズ 市田(2コース)	20:20~20:35 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	20:10~20:40 パーソナル レッスン/市田 【要予約/有料】 1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(2コース)		
21														
30	福元													
22														

《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》

★ペビー・ジュニア・メンバーレッスンを行っている時間帯は
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表をご確認ください。

◆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あります。
◆祝日は特別プログラムとなります。
◆通替りレッスンの担当・内容は館内掲示・HPをご確認下さい。

担当・内容は
館内ポスター
HPを

担当・内容は
館内ポスター
HPを

担当・内容は
館内ポスター
HPを

エスポパーソナルトレーナー紹介

〈ジム〉



伊藤ひろみ



山口淑子



兵冢祐也



杉浦圭吾



山本由子



長橋裕子

〈プール〉

泳ぎワンポイント！



鈴木亜希子



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

エスポ袋井
月～金 10:00～23:00
土 10:00～22:00
日曜・休日 10:00～19:00
特別営業 10:00～19:00

下記の日程でプール工事によりプールのみご利用ができません
5/3(火)～5/4(水)

■ 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

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

LINE@を運営する登録業者

HAMAMATSU & FUKUROI

《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らっしゃる方まで大歓迎！！
ダンスの基礎となるパレオ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)		

～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
殺菌消毒



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

《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 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



マスタース大会に参加できます！(登録あり)

follow me



Instagram

お好きな言葉や
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