

# 2025 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】  
初めの方からお楽しみ  
いただけるプログラムです。  
※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。

…【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**  
光と音で夏にグレードアップ!  
【初心者～中級クラス】が対象です。

月曜日	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9	映倫レッスン ※QRコード参照		映倫レッスン ※QRコード参照		映倫レッスン ※QRコード参照		映倫レッスン ※QRコード参照		映倫レッスン ※QRコード参照		映倫レッスン ※QRコード参照		映倫レッスン ※QRコード参照	
10	10:15~11:00 マット ピラティス 真希	10:10~10:40 パラエティアクア 森川(2コース)	10:15~11:00 オリジナル エアロ (上級) 石黒	10:20~11:00 ゆったり ホットヨガ 伊藤ひろみ	10:20~11:05 SALSAION (サルセーション) 奏奈	10:30~11:10 ジャズダンス (初級) 茜	10:15~10:45 ウーキングエクササイズ 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 春菜	10:20~10:50 背骨 コンディショニング aiko	10:20~11:00 ベーシック ホットヨガ 唯夏子	10:20~10:50 はじめてのローラー 山本給美(3コース)	10:20~11:00 ユニバーサル ヨガアース 小出	10:15~10:45 ヨガエクササイズ エスポスタッフ (2コース)
11	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	11:15~12:00 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	11:20~12:05 COREOROLOGY (ロボロジー) 奏奈	11:20~12:00 ダンスエアロ (中上級) 西	11:15~11:45 レギュラー ステップ 春菜	11:20~11:50 天空大河 二三枝	11:20~11:50 かんたん エアロ	11:30~12:00 かんたん エアロ	11:30~12:00 かんたん エアロ	11:15~12:00 SALSAION (サルセーション) 小出	11:30~12:00 スイング (2コース)	11:30~12:10 ホットヨガ 選替り レッスン
12	12:15~13:00 ヨーガ 山本さおり		12:15~12:45 ヨガ 山下湧大		12:15~12:55 リラククス ヨーガ 小出	12:15~12:55 リラククス ヨーガ 小出	12:10~12:40 太極拳 二三枝	12:05~12:45 ホリドプラ 平井	12:05~12:45 ホリドプラ 平井	12:05~12:45 ホリドプラ 平井	12:05~12:45 ホリドプラ 平井	12:05~12:45 ホリドプラ 平井	12:05~12:45 ホリドプラ 平井	12:05~12:45 ホリドプラ 平井
13	13:15~14:00 背骨 コンディショニング 山口	13:15~14:00 かんたん トレーニング &ストレッチ 市川	13:05~13:35 パーソナル レッスン 近藤(1コース)	13:10~13:40 かんたん トレーニング &ストレッチ 山下湧大	13:05~13:45 ユニバーサル ヨガアース 小出	13:05~13:45 ユニバーサル ヨガアース 小出	13:00~13:40 かんたん ステップ &ストレッチ 村松公美子	13:00~13:40 かんたん ステップ &ストレッチ 村松公美子	13:00~13:40 かんたん ステップ &ストレッチ 村松公美子	13:05~13:50 オリジナル ステップ (上級) 平井	13:05~13:50 オリジナル ステップ (上級) 平井	13:05~13:35 パーソナル レッスン 市田(1コース)	13:15~14:00 背骨 コンディショニング 唯夏子	13:30~14:30 ジュニア スクール (3コース)
14	14:15~15:00 レギュラー ステップ 市川	14:15~15:00 かんたん トレーニング &ストレッチ 市川	14:00~14:45 レギュラー エアロ 市川	14:00~14:30 はじめての背泳ぎ 市田(2コース)	14:00~14:45 SALSAION (サルセーション) 小出	14:00~14:45 SALSAION (サルセーション) 小出	14:00~14:45 SALSAION (サルセーション) 小出	14:00~14:45 SALSAION (サルセーション) 小出	14:00~14:45 SALSAION (サルセーション) 小出	14:00~14:45 SALSAION (サルセーション) 小出	14:00~14:45 SALSAION (サルセーション) 小出	14:00~14:45 SALSAION (サルセーション) 小出	14:00~14:45 SALSAION (サルセーション) 小出	14:00~14:45 SALSAION (サルセーション) 小出
15			15:00~15:40 Shine move ピラティス 市川	14:45~16:00 ちびボール エクササイズ 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	14:50~15:30 ちびボール エクササイズ 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	14:50~15:30 ちびボール エクササイズ 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	14:50~15:30 ちびボール エクササイズ 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	14:50~15:30 ちびボール エクササイズ 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	14:50~15:30 ちびボール エクササイズ 伊藤ひろみ
16	映倫レッスン ※QRコード参照	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 (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)	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)	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)	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)
17	映倫レッスン ※QRコード参照	16:30~17:30 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)	16:30~17:30 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)	16:30~17:30 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)	16:30~17:30 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)	16:30~17:30 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)	16:30~17:30 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)	16:30~17:30 ジュニア スクール (5コース)
18	映倫レッスン ※QRコード参照	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)	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)
19	18:30~19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ	18:30~19:00 選手 コース (2コース)	18:15~19:00 マット ピラティス 小林愛	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)	18:30~19:00 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)	18:30~19:00 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)	18:30~19:00 選手 コース (5コース)	18:30~19:00 選手 コース (5コース)
20	19:10~19:55 マット ピラティス (初級) aiko	19:10~19:40 パラエティアクア 森川(2コース)	19:15~20:00 オリジナル エアロ (上級) 平井	19:10~19:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 唯夏子	19:10~19:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 唯夏子	19:10~19:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 唯夏子	19:10~19:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 唯夏子	19:10~19:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 唯夏子	19:10~19:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 唯夏子	19:10~19:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 唯夏子	19:10~19:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 唯夏子	19:10~19:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 唯夏子	19:10~19:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 唯夏子	19:10~19:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 唯夏子
21	20:10~20:50 背骨 コンディショニング aiko	20:10~20:50 背泳ぎ 市田 (2コース)	20:15~21:00 選手 コース (3コース)	20:05~20:45 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	20:05~20:45 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	20:05~20:45 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	20:05~20:45 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	20:05~20:45 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	20:05~20:45 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	20:05~20:45 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	20:05~20:45 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	20:05~20:45 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	20:05~20:45 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	20:05~20:45 ゆったり ホットヨガ 唯夏子
22	映倫レッスン ※QRコード参照		映倫レッスン ※QRコード参照		映倫レッスン ※QRコード参照		映倫レッスン ※QRコード参照		映倫レッスン ※QRコード参照		映倫レッスン ※QRコード参照		映倫レッスン ※QRコード参照	



映倫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	
	スタジオ	プール
道具使用なし初級クラス (有酸素クラス)	50	30
中級クラス	37	24
上級クラス	37	30
ステップ クラス	30	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

UBOUND・ストレッチボール  
ウェープリング・メタックスボール

【床シール色】  
50人/30人定員→青 37人/24人定員→白

第1.3週

10~3月限定  
※毎月第1.3週のみ実施

定員をベースにした  
難易度のプログラムです!  
初めの方からお気軽に  
ご参加いただけます

マットの上でかんたんに  
できる筋トレ&ストレッチや  
ストレッチボールを  
ご案内します!!

ついに黒川のレッスンへ登場★

受講者募集中!

体験料無料!

第1.3週

10~3月限定  
※毎月第1.3週のみ実施

HF24 BOX  
Powered by HOKU FITNESS

# ライブ感覚映像レッスン!

新作続々!!  
充実の楽しいレッスン内容!!

01 ちょこっとレッスン  
02 わかりやすい!!  
03 多種多様なコンテンツ

国内一流インストラクターの指導でレベルアップ!!

セルフパーソナルレッスン

今すぐスケジュールをチェック!

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

営業時間【月～金】  
6:00～24:00  
●スタッフ対応時間帯 6:00～10:00  
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 6:00～10:00  
10:00～19:00 ●セルフ時間帯 6:00～10:00  
17:00～18:00

営業時間【年末年始特別営業】 6:00～18:00  
●スタッフ対応時間帯 6:00～10:00  
●セルフ時間帯 10:00～17:30  
●お風呂・サウナ利用時間帯 6:00～17:30

●休館日 毎月末2日  
●祝日営業  
●特別営業

※12月29日(月)・31日4日(日)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(日)6:00からの営業となります。

遺鉄スポーツクラブ・エスポ袋井  
☎0538-42-6350

ID @xqj1420o

@ESPO\_FUKUROI

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

●LINE@検索  
●LINE@検索  
●LINE@検索

HAKANATEW & 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

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

## 《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。

# 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!

伊藤ひろみ 山口敦子 林唯夏子 小林愛 石黒由佳  
大石由紀子 新保結美 松本 智 長兵衛佑 福元つぐみ

＜プール＞  
泳姿ワンポイント!

近藤 真人 市田麻衣

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

PERSONAL FITNESS

理想の  
カラダへ。

NEW

## トレーニングサポートプログラム 2025.4～START!

選べる3コース

**ガッツリ**  
筋トレコース

30,250円(税込)  
(1チケットあたり1,890円)

- 16チケット(1チケット30分)
- 実施期間: 2ヵ月間
- 運動で慣れた方、中上級向け
- 30分コース または 60分コース
- 30分コース: 4種目強度  
60分コース: 6～8種目強度

エスポパーソナルと比べて  
1,900円/回もお得!

**短期集中**  
筋トレコース

22,000円(税込)  
(1チケットあたり1,375円)

- 8チケット(1チケット30分)
- 実施期間: 1ヵ月間
- 短期間で結果を出したい方向向け
- 30分コース または 60分コース
- 30分コース: 4種目強度  
60分コース: 6～8種目強度

エスポパーソナルと比べて  
1,100円/回もお得!

**コツコツ**  
筋トレコース

22,000円(税込)  
(1チケットあたり1,375円)

- 16チケット(1チケット30分)
- 30分コースのみ(4種目強度)
- 実施期間: 2ヵ月間
- 2ヵ月で運動習慣をつけたい、初めての方におすすめ
- マンシンのみのご案内

エスポパーソナルと比べて  
2,475円/回もお得!

大定員上限:5名 別定員に達した場合はエントリ不可  
本週に2回以上半席できる方が対象です  
※入会後の退金は致しません(基礎体力チェック実施までに入会)  
※担当インストラクターの指名はできません

ESPO

# 【エスポ袋井】 10月・11月・12月 営業カレンダー

10 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	

11 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						

12 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 ●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  
17:00～24:00

■ 休館日 毎月末2日

■ 祝日営業

■ 特別営業

## 営業時間【年末年始特別営業】

6:00～18:00

●スタッフ対応時間帯 ●セルフ時間帯 ●お風呂・サウナ利用時間帯 ●シャワー利用時間帯

(プール利用時間帯) 6:00～10:00 10:00～17:30 6:00～17:30  
10:00～17:00 17:00～18:00

※12月29日(月)1月4日(日)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(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