

2025 1~3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**です。
★タイムテーブル発表日は
3・6・9・12月の20日です。

…【初級者・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。
※赤字/白字または赤字は前プログラムからの変更部分です。

…【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。

9	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	映画レッスン ※QRコード参照		映画レッスン ※QRコード参照		映画レッスン ※QRコード参照		映画レッスン ※QRコード参照		映画レッスン ※QRコード参照		映画レッスン ※QRコード参照		映画レッスン ※QRコード参照	
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 パラエティック 森川(2コース)	10:30~11:15 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 ゆるぽっぴ ホットヨガ ダンスエアロ	10:30~11:00 マット ピラティス (初級) 二枝	10:10~10:40 アクアダンス 亜希子(2コース)	10:20~11:00 ダンステスト エアロ 春菜	10:20~10:50 ベレーク 指が燃焼 キック&ハンチ	10:20~11:00 ベレーク 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)	10:15~10:45 ヨガ ユニバーサル ヨガアース 小出	10:00~11:00 ジュニア スクール (23+)
11		10:45~11:15 はじめて 平泳ぎ 短泳	10:45~11:15 はじめて 平泳ぎ 短泳 (2コース)	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)	10:40~11:20 ジャズダンス (初級) 酒	10:45~11:15 健康体操 池田 (2コース)	10:45~11:15 健康体操 池田 (2コース)	10:45~11:15 健康体操 池田 (2コース)	10:45~11:15 健康体操 池田 (2コース)	10:45~11:15 健康体操 池田 (2コース)	10:45~11:15 健康体操 池田 (2コース)	10:45~11:15 健康体操 池田 (2コース)	10:45~11:15 健康体操 池田 (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 DE エクササイズ 石黒	11:30~12:00 かんたん エアロ	11:20~11:50 ZUMBA 田村夏佳	11:40~12:20 ダンスエアロ 酒	11:20~11:50 かんたん エアロ 二枝	11:20~11:50 かんたん エアロ 二枝	11:15~11:45 レギュラー ステップ 春菜	11:20~11:50 青泳ぎ 池田	11:05~11:50 メガダンス aiko	11:30~12:00 かんたん エアロ	11:10~11:55 SALSATION (サルセッション) 小出	11:00~11:45 ペビー スイミング (2コース)
12														
30	12:15~13:00 COREOROLOGY (ホロボジ) 奈奈	12:20~13:05 ヨーガ 山本さおり	12:55~13:40 パーソナル レッスン 亜希子(1コース)	13:10~13:40 戸塚雅 操体 ヨーガ 芥川	12:10~12:50 リラクシング ヨーガ 小出	12:35~12:55 かんたん身体づくり トレーニング	12:10~12:40 太極舞 二枝	12:10~12:40 太極舞 二枝	12:10~12:40 太極舞 二枝	12:10~12:40 太極舞 二枝	12:10~12:40 太極舞 二枝	12:10~12:40 太極舞 二枝	12:10~12:40 太極舞 二枝	12:10~12:40 太極舞 二枝
13														
30	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 かんたんウオーキング 杉山裕哉 (2コース)	13:30~14:00 かんたんウオーキング 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 ヨーガアース 小出	13:10~13:40 戸塚雅 操体 ヨーガ 三倉	13:10~13:40 戸塚雅 操体 ヨーガ 三倉	13:10~13:40 戸塚雅 操体 ヨーガ 三倉	13:10~13:40 戸塚雅 操体 ヨーガ 三倉	13:10~13:40 戸塚雅 操体 ヨーガ 三倉	13:10~13:40 戸塚雅 操体 ヨーガ 三倉	13:10~13:40 戸塚雅 操体 ヨーガ 三倉	13:10~13:40 戸塚雅 操体 ヨーガ 三倉
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	14:40~14:50 はじめてクロー 田原洋人 (2コース)	14:00~14:30 かんたん エアロ 市川明子	14:00~14:30 チャレンジスイム 鈴木遼平 (2コース)	14:00~14:30 かんたん ステップ 伊藤ひろみ	14:00~14:30 かんたん ステップ 伊藤ひろみ	14:00~14:30 かんたん ステップ 伊藤ひろみ	14:00~14:30 かんたん ステップ 伊藤ひろみ	14:00~14:30 かんたん ステップ 伊藤ひろみ	14:00~14:30 かんたん ステップ 伊藤ひろみ	14:00~14:30 かんたん ステップ 伊藤ひろみ	14:00~14:30 かんたん ステップ 伊藤ひろみ	14:00~14:30 かんたん ステップ 伊藤ひろみ
15														
30														
16														
30														
17														
30														
18														
30														
19														
30														
20														
30														
21														
22														

2025年1月～
定員数が30名
Bスタジオ マットクラス

映画レッスン
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
・コース書
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)



(プール)

水泳インストラクター



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・・・キャンセル料金をし
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

《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・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。

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

HF24 BOX
Powered by Real Fitness
ライブ感覚映像レッスン!
新作続々!!
発売の楽しいレッスン内容!!
01 正しい姿勢レッスン 02 のびやかなヨガ 03 手軽な筋トレ
国内一流インストラクターの指導でレベルアップ!!
セルフレジで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】1月・2月・3月営業カレンダー

1 月							2 月							3 月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	30	31	1	2	3	4							1							1
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28		23	24	25	26	27	28	29
														30	31					

営業時間【月～金】	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 10:00～21:00 ●セルフ時間帯 6:00～10:00 21:00～24:00	6:00～24:00 ●スタッフ対応時間帯 6:00～10:00 19:00～24:00

※1月4日(木)のスタッフ対応時間は10:00～17:00、セルフ時間帯は6:00～10:00、17:00～24:00となります。

ESPO LINE@
インストラクターの代行予約や
タイムテーブルをスマホにお届け

ID @xqj1420o

follow me
Instagram
お得意様専用
池原のエクササイズ
スタッフの日常...
24h...お楽しみます!!
@espo_fukuroi

@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。