

# 2022 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	10:20~11:10 マット ピラティス 真希	10:30~11:00 やさしい エアロ 高田	10:35~10:45 パラエティック アクア 森川 (2コース)	10:20~11:00 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 のんびり アクア 山本直子 (2コース)	10:20~10:50 脂肪燃焼 キック&パンチ 唯夏子	10:20~11:00 ゆったり ホットヨガ 山本絵美	10:20~10:50 はじめて クロール 山本絵美	10:20~10:50 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)
11															
30	11:30~12:10 ベアシック エアロ 松本	11:20~11:50 かんたん ステップ 高田	11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース)	11:30~12:00 脂肪燃焼 エアロ 美里	11:20~11:50 ZUMBA 田村夏佳	10:50~11:20 健康体操 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 ベビー スイミング (2コース)	11:05~11:50 メガダンス aiko	10:50~11:20 はじめて パラフライ 山本絵美 (3コース)	11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース)	11:10~11:50 週替り レッスン 11:20~12:10 週替り レッスン	11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース)	11:00~11:45 ペビー スイミング 第2・4日曜日 (2コース)
12															
30	12:30~13:10 ダンス エアロ 澤村	12:20~13:10 ヨガ 山本さおり	【要予約/有料】 12:30~13:00 パーソナル レッスン/亜希子 (1コース)	13:00~13:50 戸塚雅 操体 ヨガ 芥川	【要予約/有料】 12:00~13:15 パーソナル レッスン 開貴 (1コース)	11:40~12:20 ダンスエアロ 茜	12:05~12:35 太極舞 三枝	13:00~13:40 ポクシキング エアロ 松本	12:15~12:55 唯夏子	12:15~12:55 マット ピラティス 平井	【要予約/有料】 11:45~13:45 パーソナル レッスン/開貴 (1コース)	12:10~13:00 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)	12:30~13:30 ジュニア スクール (3コース)	
13															
30	13:25~13:55 ベアシック ステップ 澤村	13:20~13:50 水中バランス 大石(2コース)	13:00~13:50 カルチャー JAZZ (有料)	13:45~14:15 ウォーキングエクササイズ 池田(2コース)	14:00~14:30 かんたん ステップ 伊藤ひろみ	13:45~14:15 かんたん ウォーキング 中西(2コース)	14:00~14:45 メガダンス 小出	13:45~14:15 かんたん ウォーキング 中西(2コース)	13:30~13:50 バランス レッスン/市田	13:30~13:50 オリジナル ステップ 平井	13:45~14:15 脂肪燃焼エクササイズ 大石(2コース)	14:00~15:40 週替り レッスン	13:30~14:30 スクール (2コース)	14:30~15:10 週替り レッスン	
14															
30	14:10~15:00 背骨 コディティオング 山口	14:10~14:50 CHOREOLOGY (サロトワール) 美樹	14:10~15:00 太極拳 丸山	14:40~15:30 ジュニア スクール (1コース)	14:50~15:30 ストレッチ & バランス ボール	14:10~14:50 ZUMBA 田村夏佳	14:10~14:50 ZUMBA 田村夏佳	14:10~14:50 ZUMBA 田村夏佳	14:30~15:30 ジュニア スクール (1コース)	14:30~15:30 ジュニア スクール (1コース)	14:30~15:30 ジュニア スクール (1コース)	14:30~15:30 ジュニア スクール (1コース)	14:30~15:30 ジュニア スクール (1コース)	14:30~15:30 ジュニア スクール (1コース)	
15															
30															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															

担当・内容は  
館内ポスター  
HPをご確認ください。

担当・内容・時間は  
館内ポスター  
HPをご確認ください。

**《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  
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・マンパルレッスンを  
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。  
◆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。

# エスポパーソナルトレーナー紹介

〈シム〉



伊藤ひろみ



鈴木良希



山口綾子



長水拓也



竹腰麻美



中川圭吾



市村麻衣



山本優子



長瀬悠子

〈プール〉

泳ぎワンポイント！



鈴木登希子



伊藤寛貴



市村麻衣



池田美奈



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



ご予約は、店舗のQRコードより  
詳しくは、トレーニングジム  
フロントへお気軽にどうぞ！



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

年末年始期間中 営業時間

12月29日(水)・1月4日(火) 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

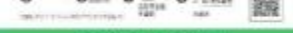
会員様向け



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
- ★最新イベントのご案内
- ★お申し込みの受付状況

LINE 公式アカウントはこちら



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)

follow me

Instagram

お楽しみ情報や  
効果的エクササイズ  
スタッフの日常シー  
ンなどお楽しみください！

@espo\_fukuroi

～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  
検材消毒



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

## 【スタジオ】

ホ ム ア ー キ ン グ	◇心身ともに癒え癒えるプログラム		
	ゆったりホットヨガ		ゆったりしたポーズで穏やかに呼吸を行います。深い呼吸で自律神経を整えリラックス&ストレスフリーになりましょう。
	ベーシックホットヨガ		ヨガの基本ポーズを行います。ポーズを繰り返し行うことで血流を促進し、冷え性やむくみが改善されます。ヨガに慣れた方におすすめです。
	脂肪燃焼ホットヨガ		基本ポーズに、パワースタンプやゆりを加えさらに全身を引締めしていきます。体幹も強化され、しなやかで美しいボディラインを作りましょう。脂肪燃焼には効果的なレッスンです！
	◇身体を整えるプログラム		
	操体ヨガ		全身の筋肉をほくしながら、心身のバランスを整えましょう。
	ヨガ		ヨガの基本ポーズをご案内します。どなたでも始められます。
	パワーヨガ		心身のリラックスをしながら、全身のエネルギーを活性化させましょう。
	ルシーダットン (タイキョーゴ)		タイ古来の健康法です。独特の呼吸法で血行が促進され脂肪が燃えやすくなり気になる部分のシェイプアップにもなります。
	マツピラティス		筋力・柔軟性・バランスを高め、身体を内側から鍛えます。
ヨ ー ガ	◇初めての方におすすめのプログラム <span style="float:right">★…難易度 ♡…運動量</span>		
	やさしいエアロ	★★ ♡	強度・難易度共に“やさしい”レッスンです。エアロピクスの基本を楽しみましょう
	はじめようステップ	★ ♡	ステップ台を使い、昇降運動をします。まずは、基本の動きで運動量アップしましょう！
	かんたんステップ	★★ ♡	基本動作を組み合わせ、楽しく動きましょう。
	脂肪燃焼エアロ	★★★ ♡	基本動作を中心に、心肺機能向上に軽いジャンプ・ジョギングを加えます。Let's チャレンジ！！
	◇脂肪燃焼プログラム <span style="float:right">★…難易度 ♡…運動量</span>		
	ベーシックエアロ	★★★★ ♡♡	動きの組み合わせを楽しみましょう！
	オリジナルエアロ	★★★★ ♡♡♡	動きのバリエーションや凝った振り付けを楽しみましょう！
	ベーシックステップ	★★★★ ♡♡	動きの組み合わせを増やしていきます。
	オリジナルステップ	★★★★ ♡♡♡	ステップに慣れてきた方向け豊富なステップにチャレンジ。
ス テ ッ プ	◇ダンス系エアロピクス		
	なつメロダンスエアロ		懐かしい音楽に合わせて身体を動かします。ダンス要素を取り入れたエアロピクスクラスです。
	ボルドブラ		肩甲骨周りを中心に上半身を動かし、姿勢改善・筋力向上を目指します。エレガントな立ち居振る舞い、指先の表現も豊かに！
	ジャズダンス (初級)		ジャズダンスの基本を学ぶクラスです。ダンスがはじめての方も参加しやすい内容です。
	ZUMBA (ズンバ)		ラテンを中心に音楽とステップを楽しみながらダンスパーティー気分が脂肪燃焼しましょう。
	CHOREOLOGY (コレオロジー)		音楽とインストラクターのリードに合わせるだけで簡単にカッコいい振り付けが踊れる最新のダンスエクササイズです。
	ダンスエアロ		エアロピクスの動きにダンスの要素を入れ、エアロダンスも楽しみましょう。
	リトモス		アルゼンチン舞踏の人気ダンスプログラム！様々なジャンルのダンスを楽しみましょう。
	メガダンス		世界中のあらゆるダンスを楽しみながら、シェイプアップを目指します。
	ダ ン ス	◇おたのしみプログラム	
ホットヨガ選替わり			内容と担当は選替りです。お楽しみに！※ポスターにて、御確認ください。
おまかせ選替わりレッスン			内容と担当は選替りです。お楽しみに！※ポスターにて、御確認ください。
バ ラ ン ス	◇身体の機能改善プログラム		
	ストレッチング		体の隅々の筋肉を、心地よく伸ばしていきます。
	ストレッチボール (定員25名)		ストレッチボールを使い、肩周り・背中・股関節をほくしましょう。
	ストレッチボール&バランスボール (定員25名)		骨盤・背骨を整えて、しなやかな身体作りを目指します！
	ウェーブストレッチ (定員25名)		ウェーブリングを使い、全身をほくします。普段できない、背中や足裏はおすすめです！
	背骨コンディショニング		骨をゆるめる・矯正する・筋力アップで歪みと痛みと無理なくできる体操です。自宅でも行えます！！
	ストレッチボール&ストレッチ (定員25名)		ストレッチボールやチボールで体をほくし、生活に必要な体幹を鍛えましょう！初めての方大歓迎！
	バランスコーディネーション		誰でもできる簡単なストレッチや筋力トレーニング、関節ほくなどを総合的に組み合わせバランス機能改善を始め、筋力バランスや骨格バランス、更に自律神経のバランスを整えることができます。
	姿勢改善入りヨガ (定員25名)		ストレッチボールを使い、身体のほくしながら姿勢改善のエクササイズを行います。

## 【プール】

水 中 ウ ォ ー キ ン グ	◇水中ウォーキングプログラム		
	かんたんウォーキング	水中歩行をゆっくり行いたい方	基本の歩き方が習得できます。
	水中バランス	ゆっくり機能回復をしていきたい方	水の浮力を利用して身体のバランスを整えていきます。
	健康体操	水中歩行に少し慣れてきた方	みんな楽しく運動して健康づくりをします。
	ミットトレーニング	水中運動を楽しみたい方	ミットを使用し、心肺機能向上と筋力アップを目指します。
	ウォーキングエクササイズ	水中運動を楽しみたい方	ビート板や浮き棒を使って楽しみながらのエクササイズです。
	脂肪燃焼エクササイズ	水中運動を楽しみたい方	休みなく運動して脂肪を燃焼させましょう。
	◇泳法プログラム		
	はじめて クロール/背泳ぎ	水泳を始めたい方	クロール・背泳ぎの基本クラスです。
	はじめて バタフライ/平泳ぎ	クロール25m泳げる方	バタフライ・平泳ぎの基本クラスです。
クロール&背泳ぎ	クロール・背泳ぎ25m泳げる方	クロール・背泳ぎのレベルアップを目指します。	
きっちりスイム	4種目泳げる方	700~800Mを目指し、泳力アップにつなげましょう~！	
イーゼースイム	クロール25m泳げる方	泳ぎの負担をしながら、楽しく泳ぎましょう！	
チャレンジクロール	クロール25m泳げる方	30分間休まず泳いで70-80mの泳力・持久力アップを目指します。	
チャレンジ4泳法	クロール25m泳げる方	4泳法の習得を目指します。	
チャレンジスイム	クロール25m以上泳げる方	泳法の習得・泳力・持久力アップを目指します。	
マスターズ	4泳法または100m以上泳げる方	競技水泳、タイムアップを目指す方へ！	
ア ク ア ダ ン ス	◇アクアプログラム		
	パラエティアクア	水中での筋力トレーニングを楽しみたい方	色々な道具を使いバランス・筋力アップ・水中遊戯と運動を楽しみましょう。
	アクアダンス	水中でのダンスを楽しみたい方	音楽に合わせてダンスを楽しむクラスです。
	のんびりアクア	水中運動が初めての方	音楽に合わせてかんたんな動きで全身を動かしていくクラスです。

## 【スタジオ】

バ ラ ン ス	新しい自分へ会えるおもしろプログラム		
	UBOUNDエレメント (定員25名)		一人用トランポリンを使用します。基本的な動きをご案内します。UBOUNDをより効果的に動けるよう、まずはトランポリンに乗ってみましょう！
	UBOUND (定員25名)		一人用トランポリンを使用します。心肺機能向上はもちろん、睡眠・体幹の強化ができ、全身の代謝を高めます。高いカロリー消費をしますが、動きはシンプルで気軽にどなたでも参加できます。Let's JUMP！！
	TaeBoR (BASIC)		Tae Bo (タエ・ボ) はテコンドーとボクシングの要素を組み合わせた、ピルリー・プランクスが特長したエクササイズのひとつ。基本の動きをマスターしましょう！
	TaeBoR (BootCamp)		Tae Bo (タエ・ボ) はテコンドーとボクシングの要素を組み合わせた、ピルリー・プランクスが特長したエクササイズのひとつ。フットキャンプがさらにバージョンアップ！！
	ファットバーン		短時間 (20分) で高強度 (100%の力) の自重 (自体重) でのトレーニングをします！筋力アップはもちろん、脂肪燃焼・心肺機能向上に期待できます！！新しい刺激を体験してみよう~！一度やったらやみつきヨ！！
	シェイプボディー		多話題のクロスフィットトレーニング！！脂肪燃焼・筋力トレーニングを合わせたクラスです！強く美しいカラダを作りましょう
	脂肪燃焼キック&パンチ		簡単なキックとパンチで、身体全体を使いましょう！全身運動で脂肪燃焼！！
	脂肪燃焼ハイパー		TaeBoR BASICの動きも取り入れながら、全身を使うHITトレーニングクラス！！脂肪を燃やしたい方！Let's チャレンジ！！
	ボクシングエアロ		エアロピクスにキックとパンチを加えてストレス解消！
太 極 拳	太極拳		太極拳の型の練習を中心に、心身の機能を高めていきます。
	太極舞		中国風のゆったりとした曲に合わせて行う太極拳の動きを取り入れた有酸素運動です。心肺機能、筋力向上が望めます。どなたでもご参加いただけるプログラムです。
	◇新しい自分に出会えるおもしろプログラム		
ス ト リ ー ト ダ ン ス	かんたんHIPHOP		リズム取りと簡単な振り付けを楽しみましょう。
	ストリートダンス		メリハリのある動きで、振り付けを楽しみましょう！