

2025 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。

※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。

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	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
9 映像レッスン ※QRコード参照				映像レッスン ※QRコード参照			映像レッスン ※QRコード参照			映像レッスン ※QRコード参照			映像レッスン ※QRコード参照			映像レッスン ※QRコード参照			映像レッスン ※QRコード参照	
10 10:15～11:00 マット ピラティス 真希	10:20～11:00 歩きの コンディショニング 大石	10:10～10:40 パラエアクア 森川(2コース)		10:20～11:00 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)		10:20～11:00 マット ピラティス (初級) 茜	10:30～11:10 ジャズダンス (初級) 茜	10:15～10:45 ウォーキングエクササイズ 池田(2コース)	10:20～11:00 ダンステイスト エアロ 春菜	10:10～10:40 アクアダンス 亜希子(2コース)	10:20～10:50 背骨 コンディショニング 唯夏子	10:20～11:00 ベーシック ホットヨガ 唯夏子	10:20～10:50 はじめてクロール 山本絵美(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 選りすぐり ヨガアース (2コース)	10:30～11:10 ジュニア スクール (2コース)	10:00～11:00 ジュニア スクール (2コース)	10:00～11:00 ジュニア スクール (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	11:40～11:45 ベビースイミング (2コース)		11:30～12:00 かんたん エアロ	11:30～12:00 かんたん エアロ		11:20～12:05 COREOROZY (フロア) 奈美	11:20～12:00 ダンスエアロ 茜	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	11:20～11:50 背泳ぎ 池田(2コース)	11:05～11:50	11:30～12:00 かんたん エアロ	11:15～11:45 はじめて バタフライ 山本絵美 (3コース)	11:15～12:00 SALSATION (サルセージン) 小出	10:20～12:05 ジュニア スポーツ スクール	11:00～11:45 ベビースイミング (2コース)	10:20～12:10 選り レッスン	11:00～12:00 ベビースイミング (2コース)	11:30～12:10 ホットヨガ 選り レッスン
12 12:15～13:00 ヨガ 山本さおり				12:55～13:40 戸塚雅 操体 ヨガ 芥川	13:10～13:40 選り ヨガ 大石		12:35～12:55 リラククス ヨガ 小出	12:15～12:55 リラククス ヨガ 小出	12:10～12:40 太極舞 二三枝	12:10～12:40 太極舞 二三枝			12:05～12:45 ポルドプラ 平井	12:05～12:45 ポルドプラ 平井	12:15～13:00 流行 (ゆめこ)の ダンスレッスン KARN	12:00～13:15 3rd パーソナル (50分・90分) (2コース)	12:30～13:15 戸塚雅 操体 ヨガ 雅スタッフ	12:00～13:00 ジュニア スクール (2コース)	12:00～13:00 ジュニア スクール (2コース)	12:00～13:00 ジュニア スクール (2コース)
13 13:15～14:00 背骨 コンディショニング 山口	13:20～13:50 こりほぐし ストレッチ 高田	13:05～13:35 パーソナル レッスン 亜希子(1コース)		13:10～13:40 選り ヨガ 芥川	13:30～14:00 かんたんウォーキング 杉山(2コース)		13:05～13:45 パーソナル レッスン 松本	13:05～13:50 ユニバーサル ヨガアース 小出	13:30～14:00 歩きの コンディショニング 大石(2コース)	13:00～13:45 戸塚雅 操体 ヨガ 三倉	13:05～13:35 パーソナル レッスン 亜希子(1コース)	13:00～13:45 背骨 コンディショニング 三浦	13:05～13:50 オリジナル ステップ 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)	13:30～14:30 ジュニア スクール (3コース)	13:30～14:30 ジュニア スクール (3コース)	13:30～14:30 ジュニア スクール (3コース)	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 市川明子	14:10～14:40 かんたん エアロ 高田	14:15～14:45 かんたんウォーキング 山下湧太(2コース)		14:00～14:30 かんたん エアロ 大石	14:00～14:30 はじめて背泳ぎ 田原(2コース)		14:00～14:45 ZUMBA SAYU	14:00～14:45 ZUMBA SAYU	14:00～14:45 ZUMBA SAYU	14:00～14:45 ZUMBA SAYU	14:00～14:45 ZUMBA SAYU	14:00～14:45 ZUMBA SAYU	14:10～14:55 なつた アイル だんす yulpan	14:15～14:45 チャレンジスイム 近藤(2コース)	14:15～14:45 チャレンジスイム 近藤(2コース)	14:30～15:30 ジュニア スクール (5コース)	14:30～15:30 ジュニア スクール (5コース)	14:30～15:30 ジュニア スクール (5コース)	14:30～15:30 ジュニア スクール (5コース)	14:30～15:30 ジュニア スクール (5コース)
15 15:00～15:40 マット ピラティス 市川		15:00～15:40 芯(Shin)move ピラティス 市川		14:45～16:00 ジャズダンス (基礎クラス) カルチャー	15:00～15:40 芯(Shin)move ピラティス 市川		15:10～15:50 背骨 コンディショニング 新保	15:10～15:50 背骨 コンディショニング 新保	15:10～15:50 背骨 コンディショニング 新保	15:10～15:50 背骨 コンディショニング 新保	15:10～15:50 背骨 コンディショニング 新保	15:10～15:50 背骨 コンディショニング 新保	15:00～15:45 マット ピラティス 小林愛	14:50～15:20 パーソナル レッスン 近藤(1コース)	14:50～15:20 パーソナル レッスン 近藤(1コース)	14:30～17:30 空手 ジュニア スクール	14:30～17:30 空手 ジュニア スクール	14:30～17:30 空手 ジュニア スクール	14:30～17:30 空手 ジュニア スクール	14:30～17:30 空手 ジュニア スクール
16 映像レッスン ※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)	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 16:30～18:30 ジュニア バレエ スクール	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 キッズダンス スクール	16:30～17:30 キッズダンス スクール		16:30～17:30 キッズダンス スクール	16:30～17:30 キッズダンス スクール	16:30～17:30 キッズダンス スクール	16:30～17:30 キッズダンス スクール	16:30～17:30 キッズダンス スクール	16:30～17:30 キッズダンス スクール	16:30～17:30 キッズダンス スクール	16:30～17:30 キッズダンス スクール	16:30～17:30 キッズダンス スクール	16:30～17:30 キッズダンス スクール	16:30～17:30 キッズダンス スクール	16:30～17:30 キッズダンス スクール	16:30～17:30 キッズダンス スクール	16:30～17:30 キッズダンス スクール
18 18:30～19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ	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)		18:15～19:00 マット ピラティス 小林愛	18:30～19:00 選手 コース (5コース)		18:10～18:55 リトモス 茜	18:10～18:55 リトモス 茜	18:10～18:55 リトモス 茜	18:10～18:55 リトモス 茜	18:10～18:55 リトモス 茜	18:10～18:55 リトモス 茜	18:15～18:55 リトモス 茜	18:15～18:55 リトモス 茜	18:15～18:55 リトモス 茜	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)
19 19:10～19:55 ピラティス (初級)	19:10～19:40 ピラティス (初級) 福元	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		19:40～20:20 エレメント 田原	19:25～20:05 ベーシック ホットヨガ 藤本	19:40～20:20 エレメント 田原	19:15～19:45 おまかせ レッスン 高田	19:15～19:45 おまかせ レッスン 高田	19:15～19:45 おまかせ レッスン 高田	19:15～19:45 おまかせ レッスン 高田	19:15～19:45 おまかせ レッスン 高田	19:15～19:45 おまかせ レッスン 高田	19:15～19:45 おまかせ レッスン 高田	19:15～19:45 おまかせ レッスン 高田	19:15～19:45 おまかせ レッスン 高田	19:15～19:45 おまかせ レッスン 高田	19:15～19:45 おまかせ レッスン 高田
20 20:10～20:50 背骨 コンディショニング aiko	20:10～20:50 背骨 コンディショニング aiko	20:10～20:40 平泳ぎ 市田(2コース)		20:15～21:00 選手 コース (3コース)	20:10～20:50 チャレンジスイム 山下松久 (2コース)		20:05～20:50 アイドル だんす yulpan	20:05～20:50 アイドル だんす yulpan	20:05～20:50 アイドル だんす yulpan	20:05～20:50 アイドル だんす yulpan	20:05～20:50 アイドル だんす yulpan	20:05～20:50 アイドル だんす yulpan	20:10～20:40 背骨 コンディショニング 新保	20:00～20:30 選手 コース (3コース)	20:00～20:30 選手 コース (3コース)	20:00～20:30 選手 コース (3コース)	20:00～20:30 選手 コース (3コース)	20:00～20:30 選手 コース (3コース)	20:00～20:30 選手 コース (3コース)	20:00～20:30 選手 コース (3コース)
21 映像レッスン ※QRコード参照		20:10～20:50 背骨 コンディショニング aiko		20:15～21:00 選手 コース (3コース)	20:10～20:50 チャレンジスイム 山下松久 (2コース)		20:05～20:50 アイドル だんす yulpan	20:05～20:50 アイドル だんす yulpan	20:05～20:50 アイドル だんす yulpan	20:05～20:50 アイドル だんす yulpan	20:05～20:50 アイドル だんす yulpan	20:05～20:50 アイドル だんす yulpan	20:10～20:40 背骨 コンディショニング 新保	20:00～20:30 選手 コース (3コース)	20:00～20:30 選手 コース (3コース)	20:00～20:30 選手 コース (3コース)	20:00～20:30 選手 コース (3コース)	20:00～20:30 選手 コース (3コース)	20:00～20:30 選手 コース (3コース)	20:00～20:30 選手 コース (3コース)
22 映像レッスン ※QRコード参照		20:10～20:50 背骨 コンディショニング aiko		20:15～21:00 選手 コース (3コース)	20:10～20:50 チャレンジスイム 山下松久 (2コース)		20:05～20:50 アイドル だんす yulpan	20:05～20:50 アイドル だんす yulpan	20:05～20:50 アイドル だんす yulpan	20:05～20:50 アイドル だんす yulpan	20:05～20:50 アイドル だんす yulpan	20:05～20:50 アイドル だんす yulpan	20:10～20:40 背骨 コンディショニング 新保	20:00～20:30 選手 コース (3コース)	20:00～20:30 選手 コース (3コース)	20:00～20:30 選手 コース (3コース)	20:00～20:30 選手 コース (3コース)	20:00～20:30 選手 コース (3コース)	20:00～20:30 選手 コース (3コース)	20:00～20:30 選手 コース (3コース)

【担当】
1.3,4週目⇒芥川
2週目⇒鈴木穂瑠子

【レッスン内容】
1.3,5週目 ※エスポ袋井日
→こりほぐしストレッチ
2.4週目 ※エスポ袋井日
→かんたんステップ



映像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。

～新プログラム導入～

UNG JUMP <アンジージャンプ>

FIGHT DO <ファイドゥ>

レッスンの詳細は館内ポスターをご覧ください。

HF24 BOX
Personal Training Center

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 水中エクササイズ 02 水中ウォーキング 03 水中エアロビクス

国内一流インストラクターの指導でレベルアップ!!

水中ウォーキングレッスン

専用のスマートフォンアプリ

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



エスポパーソナルトレーナー紹介

① ②
コンディショニングから筋トレまで!

③ ④
プール
泳姿矯正レッスン!

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

【スタジオ定員について】

該当レッスン	ムスタコ	ムスタコ
道具使用なし初級クラス (有酸素クラス)～55分	50	30
中級クラス 上級クラス ステップ クラス	37	24
マットクラス (ヨガ/ホットヨガ/ピラティス等) らびボールクラス	37	30
LROUND・ストレッチボール ウェービング・メタックスボール	30	24

【床シール色】
50人/30人定員→青 37人/24人定員→白

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
スマホにインストール!

- 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。

営業員向け

ESPO LINE@

インストラクターの代行送信や
タイムテーブルをスマホにお届け

LINE@ID: @xqj1420a

ID: @xqj1420a

follow me

Instagram

お探しの情報や
泳姿矯正エクササイズ
スタッフの日常…
ぜひフォローしてください!

@espo_fukuroi

@espo_fukuroi

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

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

営業時間【土日・祝日】
6:00～24:00
●スタッフ対応時間等 10:00～19:00
●セルフ時間等 6:00～10:00
19:00～24:00

5/3日(土)・4日(日)の2日間は、
通常メンテナンスの為、
フォームリフレッシュ・泳姿矯正・サウナのご利用がいただけません。
上記の期間中は、エスポ袋井を無断で無断利用を禁じます。
●スタッフ対応時間等 10:00～19:00
●セルフ時間等 6:00～10:00
ご利用ができません。お申し込みや予約のご遠慮をお願いいたします。
火曜に連絡をおかけいたしますが、ご登録の順にお申し込みいたします。

休館日 毎月末2日 祝日営業

連絡先 連絡先
電話 0538-42-6350

【エスポ袋井】 4月・5月・6月営業カレンダー

4 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			

5 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

6 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					

営業時間【月～金】

6:00～24:00

- スタッフ対応時間帯 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 10:00～19:00
- セルフ時間帯 6:00～10:00
19:00～24:00

5/3日(土)・4日(日)の2日間は、
設備メンテナンスの為、
プールエリア・シャワー浴室・サウナのご利用がいただけなくなります。
上記の期間中は、エスポ浜松を種別利用料無料にて
有人時間(10:00～19:00)ジム・プールエリア・シャワーの
ご利用が頂けます。※スタジオのご予約・ご参加はできかねます。
大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどお願い申し上げます。

■ 休館日 毎月末2日 ■ 祝日営業

遠鉄スポーツクラブ・エスポ袋井

☎0538-42-6350