

2024 4~6月 エスポ袋井 スタジオ・フルタイムテーブル

タイムテーブルの告知は
3・6・9・12月の20日となります。
※都合により変更の場合があります。



…【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。



…【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、チャレンジングなクラスです。
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/白字または赤字は前プログラムからの変更部分です。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
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	10:15~10:45 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)	10:20~11:00 ベーシック ホットヨガ 唯夏子	10:15~10:55 ユニバーサル ヨガアース 小出
11:20~11:50 かんたん ステップ 大石	11:30~12:00 かんたん エアロ	11:20~11:50 かんたん エアロ 二ニ枝	11:15~11:45 レギュラー ステップ 春菜	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
12:15~13:00 COREOROY (コレオロジー) 奈実	12:20~13:05 ヨーガ 山本さおり	12:10~12:50 リラックス ヨーガ 小出	12:10~12:40 太極舞 二ニ枝	12:05~12:45 ポルドプラ 平井	12:10~12:55 マット ピラティス 真希	12:10~12:55 マット ピラティス 真希
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	13:05~13:45 ボクシング エアロ 松本	13:05~13:50 ユニバーサル ヨガアース 小出	13:00~13:45 背骨 コンディショニング 三浦	13:15~14:00 流行 (りゅうこう) ダンスレッスン KARIN	13:15~14:00 流行 (りゅうこう) ダンスレッスン KARIN
14:15~15:00 レギュラー ステップ 市川明子	14:15~14:45 はじめて背泳ぎ 亜希子 (2コース)	14:00~14:45 かんたん ステップ 伊藤ひろみ	14:15~14:45 イーゼイス 大石(2コース)	14:10~14:50 ゆったり ホットヨガ 唯夏子 (2コース)	14:10~14:50 かんたん ステップ & ストレッチ	14:15~14:45 はじめて背泳ぎ 近藤(2コース)
15:00~15:40 志(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	14:50~15:30 ちびボール エクササイズ 伊藤ひろみ	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	14:30~17:30 空手 ジュニア スクール	15:40~16:25 戸塚雅 操体ヨーガ 芥川
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)
18:30~19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ	18:30~19:00 選手 コース (2コース)	18:20~19:00 マット ピラティス (初級)	18:30~19:10 ゆったり ホットヨガ 藤本	18:10~18:55 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 (4コース)
19:10~19:55 メガダンス aiko	19:10~19:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 唯夏子	19:15~19:25 ワンポイントダンス	19:05~19:50 ダンス エアロ 茜	19:05~19:50 ダンス エアロ 茜	19:15~19:55 ZUMBA 新保	19:10~19:50 選手 コース (4コース)
20:10~20:50 背骨 コンディショニング aiko	20:20~20:50 平泳ぎ 亜希子 (2コース)	20:00~20:30 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)	20:15~21:00 かんたん HIP HOP 長谷山	20:10~20:40 背骨 コンディショニング 新保	20:10~20:50 ベーシック ホットヨガ 藤本
21:00~21:30 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	20:30~21:00 脂肪燃焼 ホットヨガ 麻美	20:30~21:00 脂肪燃焼 ホットヨガ 麻美	20:30~21:00 脂肪燃焼 ホットヨガ 麻美	20:20~20:50 脂肪燃焼 エクササイズ/池田	20:20~20:50 チャレンジクロー 池田(3コース)
22:00~22:30 選手 コース (3コース)	22:00~22:30 選手 コース (3コース)	22:00~22:30 選手 コース (3コース)	22:00~22:30 選手 コース (3コース)	22:00~22:30 選手 コース (3コース)	22:00~22:30 選手 コース (3コース)	22:00~22:30 選手 コース (3コース)

担当・内容は
館内ポスター・HPの
『週替り表』を
ご確認ください。

利用コースの詳細は
・館内ポスター
・コース表
を
ご確認ください。

K-popやJ-pop、洋楽など
さまざまなジャンルの
トレンド曲に合わせて踊ります！
ダンス初めての方から
ご参加できます！！

《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。

【スタジオ定員】

より多くのお客様がレッスンへ参加いただけますよう
各スタジオ、レッスンに以下の『定員』を設けさせていただきます。
ご理解ご協力をお願いいたします。

該当レッスン	定員	
	Aスタジオ	Bスタジオ
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	24
マットクラス(ヨガ/ピラティス等) ステップ台・ちびボール ※敷に張りがある	37	24
UBOUND・ストレッチボール ウェープリング・メタックスボール ※敷に張りがある	30	24

赤文字・・・2024年4月より定員変更

◆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。

★ベビー・ジュニア・メンバーレッスンを発行している時間帯は
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。

《プールについて》

エスポパーソナルトレーナー紹介

〈ジム〉



伊藤ひろみ



山口紋子



兵永拓也



松本 智



佐藤 武

〈プール〉

泳ぎワンポイント！



鈴木亜希子



近藤 真人

4泳法の指導から
フォームチェック！
水中のお悩みを
解決に導きます！！



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

登録&予約は

こちらのQRコードから→→→

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！



《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。
※プールレッスンの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。



【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	6				1	2	3	4							1
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30					26	27	28	29	30	31		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 ●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
19:00～24:00

■ 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

スタジオレッスン予約開始のご案内

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 休館日	30 休館日				
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

○ 4/1(月)18時～ 4/11(木)～4/20(土)スタジオ予約開始
 ◎ 4/10(水)18時～ 4/21(日)～4/28(日)スタジオ予約開始
 ◎ 4/20(土)18時～ 5/3(金)～5/10(金)スタジオ予約開始

※5月以降のスタジオ予約解禁日は、館内ポスターをご確認ください。



ID @xqj1420o



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。

予約受付開始	10日前18時～ 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 受付終了	レッスン開始30分前