

2026 7~9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 25日 18:00~ 1か月分
★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】
初めての方からお楽しみ
いただけるプログラムです。

…【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。

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	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																					
30	10:15~11:00 マット ピラティス 真希	10:20~11:00 歩きの コディエニング 大石	10:10~10:40 ハラエ ア77 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	10:15~10:45 チャレンジスイム 大石(2コース)	10:20~11:05 SALSATION (サルセーション) 奈葉	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)	10:30~11:10 マット ピラティス 二三枝	10:20~11:00 ダンスティスト エアロ 春菜	10:10~10:40 アクアダンス 飯田(2コース)	10:20~10:50 背骨 コディエニング aiko	10:20~11:00 ベーンツク ホットヨガ 唯夏子	10:20~10:50 はじめてクロール 知華(2コース)	10:20~11:00 レギュラー エアロ 古橋	10:00~10:30 ユバソナール (要予約/有料) (1コース)		10:30~11:10 ホットヨガ 選替り レッスン		
11		定員24名																			
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	11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース)	11:15~12:00 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	11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース)	11:20~12:05 COREOROXY (コアロジー) 奈葉	11:20~12:00 ダンスエアロ (中上級) 茜	11:20~12:00 かんたん エアロ	11:30~12:00 太極拳 二三枝	11:20~12:00 レギュラー ステップ 春菜	11:05~11:50 MEGADANCE aiko	11:30~12:00 かんたん エアロ 唯夏子	10:50~11:20 はじめて平泳ぎ & バタフライ 池田(2コース)	11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース)	10:30~11:20 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)	11:15~12:00 リトモス 古橋	10:20~12:10 選替り 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 選替り レッスン
12																					
30	12:10~12:50 かんたん トレーニング & ストレッチ 田原		12:15~12:45 山下満大 定員97名	12:15~12:45 伊藤ひろみ	12:15~12:55 リラククス ヨガ 小出	12:15~12:45 かんたん エアロ	12:35~12:55 かんたん 身体づく トレーニング 松本	12:15~12:55 リラククス ヨガ 小出	12:15~12:45 かんたん エアロ	12:15~12:45 かんたん エアロ	12:15~12:45 かんたん エアロ	12:05~12:45 ポルドル 平井	12:05~12:45 ポルドル 平井	12:15~12:45 かんたん エアロ	12:15~13:00 流行 (りゅうこう) ダンスレッスン URUCHI	12:15~13:00 流行 (りゅうこう) ダンスレッスン URUCHI	12:05~12:45 ポルドル 平井	12:15~13:00 流行 (りゅうこう) ダンスレッスン URUCHI	12:05~12:45 ポルドル 平井	12:15~13:00 流行 (りゅうこう) ダンスレッスン URUCHI	12:05~13:00 ジュニア スクール (2コース)
13																					
30	13:15~14:00 背骨 コディエニング 山口	13:10~13:50 エレメント 田原	13:00~13:30 パーソナル 近藤(1コース)	13:10~13:40 ひめじ 山下満大 定員24名	13:30~14:00 アクアダンス 飯田(2コース)	13:05~13:45 ボクシング エアロ 松本	13:05~13:45 ボクシング エアロ 松本	13:05~13:45 ボクシング エアロ 松本	13:05~13:45 ボクシング エアロ 松本	13:05~13:45 ボクシング エアロ 松本	13:05~13:45 ボクシング エアロ 松本	13:00~13:45 背骨 コディエニング 三浦	13:00~13:45 オリジナル ステップ (上級) 平井	13:00~13:45 オリジナル ステップ (上級) 平井	13:00~13:30 パーソナル 市田(1コース)	13:15~14:00 背骨 コディエニング 唯夏子	13:15~14:00 背骨 コディエニング 唯夏子	13:15~14:00 背骨 コディエニング 唯夏子	13:15~14:00 背骨 コディエニング 唯夏子	13:15~14:00 背骨 コディエニング 唯夏子	13:15~14:00 背骨 コディエニング 唯夏子
14																					
30	14:15~15:00 レギュラー ステップ 市川明子	14:10~14:55 ZUMBA 久田	14:15~14:45 はじめてクロール 杉山(2コース)	14:00~14:45 レギュラー エアロ 市川明子 定員24名	14:00~14:30 はじめてスイム 4泳法 山田藍(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	14:00~14:45 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	14:00~14:45 ZUMBA SAYU	14:00~14:45 ZUMBA SAYU	14:00~14:45 ZUMBA SAYU	14:00~14:45 ZUMBA SAYU
15																					
30	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)	15:00~15:40 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	15:05~15:45 背骨 コディエニング 新保	15:05~15:45 背骨 コディエニング 新保	15:05~15:45 背骨 コディエニング 新保	15:05~15:45 背骨 コディエニング 新保	15:05~15:45 背骨 コディエニング 新保	15:05~15:45 背骨 コディエニング 新保	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)
16																					
17																					
18																					
30	18:30~19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ aiko	18:30~19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ aiko	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)	18:45~19:25 エレメント 田原	18:10~18:30 選替りケブ 田原	18:10~18:30 選替りケブ 田原	18:10~18:30 選替りケブ 田原	18:10~18:30 選替りケブ 田原	18:10~18:30 選替りケブ 田原	18:10~18:30 選替りケブ 田原	18:15~18:55 UBOUND 新保	18:15~18:55 UBOUND 新保	18:15~18:55 UBOUND 新保	18:15~18:55 UBOUND 新保	18:15~18:55 UBOUND 新保	18:15~18:55 UBOUND 新保	18:15~18:55 UBOUND 新保	18:15~18:55 UBOUND 新保	18:15~18:55 UBOUND 新保	18:15~18:55 UBOUND 新保
19																					
30	19:10~19:55 MEGADANCE aiko	19:10~19:40 マット ピラティス (初級) 福元	19:15~20:00 オリジナル エアロ (上級) 平井	19:15~20:00 脂肪燃焼 ホットヨガ 唯夏子	19:00~20:00 選手 コース (4コース)	19:25~20:05 ベーンツク ホットヨガ 藤本	19:25~20:05 ベーンツク ホットヨガ 藤本	19:25~20:05 ベーンツク ホットヨガ 藤本	19:25~20:05 ベーンツク ホットヨガ 藤本	19:25~20:05 ベーンツク ホットヨガ 藤本	19:25~20:05 ベーンツク ホットヨガ 藤本	19:15~19:45 かんたん トレーニング & ストレッチ 唯夏子	19:15~19:45 かんたん トレーニング & ストレッチ 唯夏子	19:15~19:45 かんたん トレーニング & ストレッチ 唯夏子	19:15~19:45 かんたん トレーニング & ストレッチ 唯夏子	19:15~19:45 かんたん トレーニング & ストレッチ 唯夏子	19:15~19:45 かんたん トレーニング & ストレッチ 唯夏子	19:15~19:45 かんたん トレーニング & ストレッチ 唯夏子	19:15~19:45 かんたん トレーニング & ストレッチ 唯夏子	19:15~19:45 かんたん トレーニング & ストレッチ 唯夏子	19:15~19:45 かんたん トレーニング & ストレッチ 唯夏子
20																					
30	20:10~20:50 UBOUND 福元	20:10~20:50 UBOUND 福元	20:15~21:00 UBOUND 平井	20:05~20:45 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	20:00~20:30 選手 コース (3コース)	20:30~21:00 はじめてスイム 4泳法 池田	20:30~21:00 はじめてスイム 4泳法 池田	20:30~21:00 はじめてスイム 4泳法 池田	20:30~21:00 はじめてスイム 4泳法 池田	20:30~21:00 はじめてスイム 4泳法 池田	20:30~21:00 はじめてスイム 4泳法 池田	20:10~20:50 背骨 コディエニング 新保	20:10~20:50 背骨 コディエニング 新保	20:10~20:50 背骨 コディエニング 新保	20:10~20:50 背骨 コディエニング 新保	20:10~20:50 背骨 コディエニング 新保	20:10~20:50 背骨 コディエニング 新保	20:10~20:50 背骨 コディエニング 新保	20:10~20:50 背骨 コディエニング 新保	20:10~20:50 背骨 コディエニング 新保	20:10~20:50 背骨 コディエニング 新保
21																					
22																					



映像レッスン
2026年度版より
上記のQRコードへ
変わります!!

《スタジオ予約についてのお知らせ》

予約更新日
① 毎月25日18時~変更
予約可能期間: 翌月1ヶ月分

② 予約受付: レッスン開始直前(0分まで)
※全クラス(ホットヨガ含む)チェックインを
お願いいたします。

③ キャンセル可能受付: レッスン60分前まで
※期間が過ぎたからの予約キャンセルの場合は、店舗までお問い合わせください
※2-3にキャンセル料は、おこなわれます。

④ ペナルティについて
1回目の無断キャンセルから1ヶ月間の間に3回無断キャンセルに至った段階で、
※9日間のレッスンのご予約をお取りいただきません
※無断キャンセルに協力をお願いいたします

自重での
筋力トレーニング
日頃使われない筋肉を
動かしましょう!

各泳法を選替り
で行います。
一緒に楽しく
泳ぎましょう!

各泳法を選替り
で行います。
レベルアップにお勧めです
一緒に泳ぎませんか?

HF24 BOX
POWERED BY HUMAN 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 5分ヨガレッスン 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!!

セルフで汗をかく! 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 山口綾子 林唯真子 小林愛 石黒由佳 山本恵子
大石由紀子 新保結美 松本 智 兵永拓也 福元つぐみ

〈プール〉
泳ぎワンポイント!

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

【エスポ袋井】7月・8月・9月営業カレンダー

7 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	

8 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					

9 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 10:00～21:00 ●セルフ時間帯 6:00～10:00
21:00～24:00

●フロント受付時間帯 ※平日・祝日 10:00～19:00

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

●フロント受付時間帯 ※土日 10:00～18:00

■ 休館日 毎月末2日
■ 無人営業 ※フロント・ジム無人
■ 祝日営業
■ 夏季営業

遠鉄スポーツクラブ・エスポ袋井
☎0538-42-6350

会員様向け

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

●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
●各種イベントのご案内
●休館日のお知らせ 等

HAMAMATSU & FUKUROI



ID @xqj1420o

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	短期集中 筋トレコース	コツコツ 筋トレコース
30,250円(税込) (1チケットあたり1,890円)	22,000円(税込) (1チケットあたり1,375円)	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) ●実施期間:2ヵ月間 ●運動中に慣れた方、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	●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	●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かいた、初めての方におすすめ ●マンツーマンのご案内
エスポパーソナルと比べて 1,960円/1回もお得!	エスポパーソナルと比べて 1,100円/1回もお得!	エスポパーソナルと比べて 2,475円/1回もお得!

★定員上限:5名 ※定員に達した場合はエントリー不可
★週に2回以上予約できる方が対象です
★入室後の退金は致しません(高規格ボディチェック実施までに入室)
※担当インストラクターの指名はできません

《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、予約無しでレッスンにご参加いただけます。受付はレッスン開始0分まで行えます。
- 予約しているレッスンは、必ずレッスン開始前までにスタジオ入口のタブレット端末でチェックインをお済ませください。
※全クラス対象(ホットヨガ)となります。
- 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ございません。
- 当日ご都合がつかなくなった場合には、レッスン開始60分前までに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3回続いた場合は、3日間レッスンのご予約がいただけません。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。

follow me

Instagram

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



@ESPO_FUKUROI

