

# 2021. 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。**

	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	
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	10:15~10:45 パラエティ アクア 森川 (2コース)	10:20~11:00 ベーシック ホットヨガ 美里		10:15~10:45 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		10:15~10:45 のんびり アクア 真由 (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 (2コース)	10:20~10:50 脂肪燃焼 キック&パンチ aiko	10:20~11:00 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	10:20~10:50 はじめて クロール 山本絵美	10:20~10:50 週替わり レッスン			10:15~10:45 ウォーキングエクササイズ 市田 (2コース)	10:20~11:00 週替わり レッスン	10:30~11:10 ホットヨガ 週替わり レッスン	10:00~11:00 ジュニア スクール (1コース)	
11																						
30		11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース)				11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース)					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	11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース)	10:50~11:20 はじめて パタフライ 山本絵美 (2コース)	11:10~11:50 週替わり レッスン			10:00~12:00 ジュニア スポーツ塾	11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース)		11:00~11:45 ベビー スイミング 第2・4日曜日 (2コース)	
12	11:30~12:10 ベーシック エアロ 松本	11:20~11:50 かんたん ステップ 高田				11:30~12:00 脂肪燃焼 エアロ																
30			【要予約/有料】 12:00~13:10 パーソナル レッスン/市田 (1コース)			【要予約/有料】 12:00~13:10 パーソナル レッスン/開貴 (1コース)						12:05~12:35 太極舞 二三枝		【要予約/有料】 12:00~13:10 パーソナル レッスン/亜希子 (1コース)								
13	12:30~13:10 ダンス エアロ 澤村	12:20~13:10 ヨーガ 山本さおり																				
30																						
14	13:25~13:55 ベーシック ステップ 澤村	13:20~13:50 水中バランス 大石(2コース)																				
30																						
15	14:10~15:00 背骨 コンディショニング 山口																					
30																						
16																						
30																						
17																						
30																						
18																						
30																						
19	18:30~19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ aiko	18:30~19:00 選手 コース (2コース)	18:35~19:35 マスターズ 真由 (2コース)	18:20~19:10 マット ピラティス 安間		18:30~19:00 選手 コース (5コース)	18:50~19:05 TaeBo® BASIC	18:20~19:00 ベーシック ホットヨガ Chiemi	18:30~19:00 選手 コース (5コース)		18:20~19:05 リトモス 茜		18:30~19:00 選手 コース (5コース)	18:25~18:55 UBOUND エレメント 新保	18:30~19:00 選手 コース (5コース)							
20	19:10~19:55 メガダンス aiko	19:10~19:40 引き締め& ストレッチ 兵永	19:40~20:00 かんたんウォーキング 真由(2コース)	19:30~20:15 オリジナル エアロ 澤村		19:00~20:30 選手 コース (4コース)	19:10~19:50 TaeBo® (BootCamp) 兵永	19:20~20:00 脂肪燃焼 ホットヨガ 麻美	19:00~20:00 選手 コース (4コース)		19:10~19:40 脂肪燃焼 エアロ 高田	19:00~20:30 選手 コース (4コース)	19:15~19:55 ZUMBA 新保	19:10~19:50 ルーシー ダットン ホットヨガ 小出	19:00~20:00 選手 コース (4コース)							
21	20:10~20:40 脂肪燃焼 ハイパー 兵永	20:10~20:50 ベーシック ホットヨガ aiko		20:30~20:40 UBOUND エレメント 杉浦		20:10~20:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 藤本		20:10~20:30 ウォーキングエクササイズ 開貴(2コース)		20:10~20:30 ファット バーン 高田	20:20~21:10 かんたん HIP HOP 長谷山		20:10~20:50 ベーシック ステップ 小出	20:10~20:50 ベーシック ホットヨガ 藤本	20:05~20:25 脂肪燃焼エクササイズ 池田							
22																						

担当・内容は  
館内ポスター  
HPをご確認ください。

簡単なストレッチや簡単な  
筋力トレーニング、関節ほぐしなどを組み合わせ、  
筋力バランスや骨格バランス、さらには自律神経の  
バランスを整えることができる  
プログラムです。

担当・内容は  
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・マンパーレッスンをやってい時間帯は  
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下さい。

有酸素運動と自重トレーニングを  
組み合わせ  
高強度なエクササイズを行います！  
短時間で燃焼率アップ  
間違いナシ！！

◆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ございます。  
◆祝日は特別プログラムとなります。  
◆週替わりレッスンの担当・内容は館内掲示・HPをご確認下さい。

TaeBo®(BootCamp)  
の基本を行うクラスです！

末次  
定員 25名

定員 25名

定員 25名

# エスポパーソナルトレーナー紹介

## 〈ジ ム〉



伊藤ひろみ 鈴木二三枝 鈴木真希 新保絵美 山口紋子



兵永拓也 竹腰麻美 杉浦圭吾 市田麻衣

## 〈プール〉

泳ぎワンポイント!



鈴木亜希子 市田麻衣 伊藤開貴



好評受付

『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



ご予約はフロントにてお願い致します。  
詳細につきましては、  
トレーニングジム・プールへお気軽にどうぞ!



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

下記の日程でプール工事によりプールのみご利用ができません  
5/1(土)～5/9(日)

■ 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

## シェイプアッププログラム

募集人数 5名(先着順)  
対象者 1人でトレーニングに不安な方  
募集期間 1月・5月・9月(年3回)  
実施期間 初回から12週間  
料金 13,200円(税込)

(7プログラムの流れ)  
1.受付&初回カウンセリングの予約  
※受付はトレーニングジムカウンターにて行われます  
※スマートフォンをお持ちの方はご予約ください  
2.初回カウンセリング&トレーニングメニュー作成(60分前後)  
・現在の体型や体質を分析して、アタリメニューを決定いたします  
・目標設定にあわせた運動と食事の  
3.筋力トレーニング(20分)&食事トレーニング(10分)(30分)  
・筋力トレーニングはインストラクターと一緒にトレーニングします  
・食事トレーニングは栄養士と一緒にメニューを作成します  
・食事トレーニング(毎日の食事メニューをもとにカウンセリングします)  
※食事のデータは所定のアプリを使用して毎日入力していきます

運動

食事

あすけんアプリ  
運動と食事の記録と入力  
も必須でお願いして  
致します  
入札簡単です!  
あすけんアプリもとに  
インストラクターと栄養  
士が栄養士サポート  
いたします。

ESPO

## 《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く方まで大歓迎!!  
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 18:35～19:35
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)

※マスターズについてのお問合せは担当(杉山真由・池谷)までご相談下さい。



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!

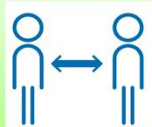
ESPO\_FUKUROI

@espo\_fukuroi

## ～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  
機材消毒



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