

2022 7~9月 エスポ袋井

スタジオ・フルタイムテーブル

(スタジオ定員数)
Aスタジオ 33名
Bスタジオ 23名

…【初心者・初級クラス】
 初めの方からお楽しみ
 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。

※赤字または太文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 | 10:25~11:10 マット ピラティス 真希 | 10:30~11:00 やさしい エアロ 伊藤早紀 | 10:35~10:45 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 高田 (2コース) | 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 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 ウォーキングエクササイズ 池田(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 山本綾美(3コース) | 10:20~10:50 週替り レッスン |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 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 伊藤早紀 | 11:00~11:45 ペビー スイミング (2コース) | 11:30~12:00 脂肪燃焼 エアロ 高田 | 11:00~11:45 ペビー スイミング (2コース) | 11:20~11:50 ZUMBA 田村夏佳 | 11:25~11:55 背泳ぎ 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 ペビー スイミング (2コース) | 11:05~11:50 メガダンス aiko | 11:30~12:00 やさしい エアロ 唯夏子 | 11:00~11:45 はじめて バタフライ 山本綾美 (3コース) | 11:10~11:50 週替り レッスン |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 12:30~13:10 ダンス エアロ 澤村 | 12:20~13:05 ヨーガ 山本さおり | | エクササイズ 石黒 | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 13:25~13:55 ベーシック ステップ 澤村 | 13:30~14:00 かんたんウォーキング 亜希子(2コース) | 13:00~13:45 戸塚雅 操体 ヨーガ 芥川 | カルチャー JAZZ (有料) | 増設 しました！ 13:30~14:00 パーソナルレッスン 田村(1コース) 【要予約/有料】 | 13:00~13:45 ポキシング エアロ 松本 | 13:00~13:45 ユニバーサル ヨガアース 小出 | 13:20~13:50 水中バラン ス大石(2コース) | 13:00~13:45 戸塚雅 操体 ヨーガ 三倉 | 13:00~13:40 ゆったり ホットヨガ 田村夏佳 | 13:00~13:45 バラン ス コーディネーション 杉浦 | 13:10~13:55 オリジナル ステップ 平井 | 13:30~14:00 脂肪燃焼エクササイズ 大石(2コース) | 12:10~12:55 マット ピラティス 真希 |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 14:10~14:55 背骨 コンディショニング 山口 | 14:00~14:30 はじめて背泳ぎ 亜希子(2コース) | 14:10~14:20 ワンポイントダンス | 14:10~14:55 太極拳 丸山 | 14:00~14:30 かんたん ステップ 伊藤ひろみ | 14:00~14:30 ユニバーサル ヨガアース 小出 | 14:00~14:30 かんたん ステップ 伊藤ひろみ | 13:50~14:20 はじめてクロー 大石(2コース) | 14:10~14:50 ZUMBA 田村夏佳 | 13:45~14:15 ウォーキングエクササイズ 池田(2コース) | 14:10~14:45 ベーシック エアロ 守屋一代 | 14:00~14:45 ベーシック エアロ 守屋一代 | 14:15~15:00 メガダンス 小出 | 13:15~14:00 ストリート ダンス MJスタッフ |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | SCA | 14:30~15:20 ジュニア スクール (1コース) | 14:25~15:10 SALSATION® (ヤルキーセッション) 美樹 | 14:30~15:20 ジュニア スクール (1コース) | 14:50~15:30 ストレッチ ボール & バラン スボール | 14:30~15:20 ジュニア スクール (1コース) | 14:30~15:20 ジュニア スクール (1コース) | 15:10~15:50 背骨 コンディショニング 新保 | 14:30~15:20 ジュニア スクール (1コース) | 14:30~15:20 ジュニア スクール (1コース) | 15:00~15:45 マット ピラティス 守屋一代 | 14:30~15:20 ジュニア スクール (1コース) | 14:30~15:20 ジュニア スクール (1コース) | 14:30~15:20 ジュニア スクール (1コース) |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | 15:30~16:30 ジュニア スクール (3コース) | 2023.8月まで 期間限定プログラム★ SALSATION® | 15:30~16:30 ジュニア スクール (2コース) | 15:30~16:30 ジュニア スクール (2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) | SCA | 15:30~16:30 ジュニア スクール (2コース) | 15:30~16:30 ジュニア スクール (2コース) | 15:30~16:30 ジュニア スクール (2コース) | 15:30~16:30 ジュニア スクール (4コース) | 15:30~16:30 ジュニア スクール (4コース) | 15:20~16:00 ユニバーサル ヨガアース 小出 |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 16:30~18:30 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 ヒップホップ ダンス | 16:30~17:30 ジュニア スクール (4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) | 15:30~18:30 ジュニア スポーツ塾 | 16:30~17:30 ジュニア スクール (4コース) | 16:30~17:30 ジュニア スクール (4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 (3コース) |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 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) | 18:25~19:10 マット ピラティス 安間 | 18:30~19:00 選手 コース (5コース) | 18:35~18:45 エレメント エレメント | 18:30~19:10 ベーシック ホットヨガ 唯夏子 | 18:30~19:10 ベーシック ホットヨガ 唯夏子 | 18:20~19:05 リトモス 茜 | 18:20~19:05 リトモス 茜 | 18:30~19:00 選手 コース (5コース) | 18:15~18:25 BOUND エレメント 新保 | 18:25~18:55 BOUND エレメント 新保 | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 19:10~19:55 メガダンス aiko | 19:10~19:40 ストレッチボール & ストレッチ 福元 | 19:20~20:00 ゆったり ホットヨガ 唯夏子 | 19:20~20:00 ゆったり ホットヨガ 唯夏子 | 19:40~19:55 TaeBo® BASIC | 19:30~20:10 脂肪燃焼 ホットヨガ 藤本 | 19:30~20:10 脂肪燃焼 ホットヨガ 藤本 | 19:10~19:40 脂肪燃焼 エアロ 伊藤早紀 | 19:10~19:40 脂肪燃焼 エアロ 伊藤早紀 | 19:00~20:00 選手 コース (4コース) | 19:15~19:55 ZUMBA 新保 | 19:10~19:50 ゆったり ホットヨガ 藤本 | 19:00~20:00 選手 コース (4コース) | 19:30~20:10 ホットヨガ 週替り レッスン |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 20:10~20:20 BOUND エレメント 福元 | 20:10~20:50 ベーシック ホットヨガ aiko | 20:00~21:00 マスターズ 中西 (2コース) | 20:30~20:40 TaeBo® (BoatCamp) 氷永 | 20:30~21:00 はじめて平泳ぎ 亜希子(2コース) | 20:00~20:40 ファット バーン 伊藤早紀 | 20:10~20:30 ウォーキングエクササイズ 市田(2コース) | 20:20~20:35 ダンス ウォーミングアップ | 20:10~20:40 ファット バーン 伊藤早紀 | 20:10~20:40 背骨 コンディショニング 新保 | 20:10~20:40 背骨 コンディショニング 新保 | 20:05~20:25 脂肪燃焼エクササイズ 池田 | 20:30~21:00 チャレンジクロー ル池田(2コース) | |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | |

《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
の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》

★ペビー・ジュニア・マンパーレッスンを
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。

担当・内容は
館内ポスター
HPを
ご確認ください。

担当・内容は
館内ポスター
HPを
ご確認ください。

担当・内容は
館内ポスター
HPを
ご確認ください。

増設
しました！

増設
しました！

2023.8月まで
期間限定プログラム★

エスポパーソナルトレーナー紹介

〈ジ ム〉

NEW



伊藤ひろみ



山口 綾子



兵永拓也



佐藤 武



杉浦圭吾



山本直子



長島浩子

〈プール〉

泳ぎワンポイント!

NEW



鈴木麗希子



田村浩人



池田美咲



市田麻衣



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



横のUQコードより
登録&予約をお取りできます!
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



【エスポ袋井】7月・8月・9月営業カレンダー

| 7 月 | | | | | | | 8 月 | | | | | | | 9 月 | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | 1 | 2 | 3 | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

エスポ袋井
月～金 10:00～23:00
土 10:00～22:00
日曜・祭日 10:00～19:00
特別営業 10:00～19:00

■ エスポ袋井 欠館日
■ エスポ袋井 特別営業
■ エスポ袋井 振替営業

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
- ・各種イベントのご案内
- ・休館日のお知らせ 等

LINEを必要に応じて登録下さい

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パレオ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 |
| | 非個人会員 | ¥11,000 |
| | ★入会金 ¥2,200 ★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 |

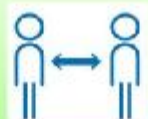


マスターズ大会に参加できます!(登録あり)

～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
健材消毒



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

follow me



Instagram

お好きな写真や
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