

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。

10 30 11 30 12 30 13 30 14 30 15 30 16 30 17 30 18 30 19 30 20 30 21 30 22	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	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	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	10:15~10:45 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	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 山本絵美(3コース)	10:20~10:50 週替り 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)
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 ベビー 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 ベビー 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 二三枝	11:15~11:45 オリジナル ステップ 澤村	11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース)	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 山本絵美 (3コース)	11:10~11:50 週替り レッスン	10:00~12:05 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)
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												
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 市田(1コース) 【要予約/有料】	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 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 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)	13:15~14:00 ストリート ダンス MJスタッフ	12:30~13:30 ジュニア スクール (3コース)
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	14:00~14:45 メガダンス 小出	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 チレング クール 池田 (2コース)	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	14:30~15:10 週替り レッスン	14:30~14:30 スクール (2コース)
15														
30	SCA	14:30~15:30 ジュニア スクール (1コース)	14:45~15:15 パーソナル レッスン 亜希子	2023.8月まで 期間限定プログラム★ SALSATION® (サルスーション) 美樹	14:30~15:30 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 ボール	14:30~15:30 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	15:30~16:30 ジュニア スクール (2コース)	15:00~15:45 マット ピラティス 守屋一代	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)	15:20~16:00 ユニバーサル ヨガアース 小出	14:30~17:30 空手 ジュニア スクール
16														
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)	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 (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 (5コース)	16:30~17:30 ジュニア スクール (5コース)
17														
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 18:45~19:15 選手 コース (5コース)	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	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)	19:20~20:00 ダンス エアロ 茜	19:00~20:00 選手 コース (4コース)	19:15~19:55 ZUMBA 新保	19:30~20:10 選手 コース (4コース)	18:30~20:30 選手 コース (4コース)
18														
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	19:00~20:30 選手 コース (4コース)	19:40~19:55 TaeBo® BASIC	19:30~20:10 脂肪燃焼 ホットヨガ 藤本	20:00~20:30 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	20:10~20:50 ベーシック ホットヨガ aiko	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 池田(2コース)	19:30~20:10 ホットヨガ 週替り レッスン	
19														
30	20:10~20:20 BOUND エレメント 20:20~20:50 ベーシック ホットヨガ 福元	20:10~20:50 かんたんウォーキング 中西(2コース)	20:30~20:40 脂肪燃焼 ホットヨガ 唯夏子	20:30~21:00 はじめて平泳ぎ 亜希子(2コース)	20:00~20:40 TaeBo® (BoatCamp) 氷永	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 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	20:10~20:50 ベーシック ホットヨガ aiko	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 池田(2コース)	19:30~20:10 ホットヨガ 週替り レッスン	
20														
30	21:15~21:45 パーソナル レッスン/市田 【要予約/有料】 1コース	21:15~21:45 パーソナル レッスン/市田 【要予約/有料】 1コース	21:15~21:45 パーソナル レッスン/市田 【要予約/有料】 1コース	21:15~21:45 パーソナル レッスン/市田 【要予約/有料】 1コース	21:15~21:45 パーソナル レッスン/市田 【要予約/有料】 1コース	21:15~21:45 パーソナル レッスン/市田 【要予約/有料】 1コース	21:15~21:45 パーソナル レッスン/市田 【要予約/有料】 1コース	21:15~21:45 パーソナル レッスン/市田 【要予約/有料】 1コース	21:15~21:45 パーソナル レッスン/市田 【要予約/有料】 1コース	21:15~21:45 パーソナル レッスン/市田 【要予約/有料】 1コース	21:15~21:45 パーソナル レッスン/市田 【要予約/有料】 1コース	21:15~21:45 パーソナル レッスン/市田 【要予約/有料】 1コース	21:15~21:45 パーソナル レッスン/市田 【要予約/有料】 1コース	21:15~21:45 パーソナル レッスン/市田 【要予約/有料】 1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
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・マンパルレッスンを
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！

エスポパーソナルトレーナー紹介

〈ジ ム〉



伊藤ひろみ



山口 紘子



兵永拓也



佐藤 武

NEW



杉浦圭吾



山本直子



長島浩子

〈プール〉

泳ぎワンポイント!

NEW



鈴木聖希子



田村浩人



池田美奈



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						
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

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情報
- ・各種イベントのご案内
- ・休館日のお知らせ



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エ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

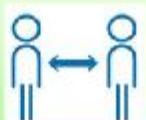


マスターズ大会に参加できます!(登録あり)

～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

お好きな言葉や
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