

2026 10~11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ヵ月分
★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。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:10~10:40 ハラエビ アカア 森川 (2コース)	10:15~10:45 チャレンジスイム 大石(2コース)	10:15~10:45 ウォーキングエクササイズ 池田(2コース)	10:10~10:40 アクアダンス 飯田(2コース)	10:20~10:50 はじめてクロー 知華(2コース)	10:10~10:30 パーソナル 【要予約/有料】 (1コース)	10:00~10:30 パーソナル 【要予約/有料】 (1コース)
10:30~11:00 はじめて 平泳ぎ 知華 (2コース)	10:50~11:20 はじめて平泳ぎ &バタフライ 池田(2コース)	10:45~11:15 はじめて平泳ぎ &バタフライ 池田(2コース)	10:50~11:20 はじめて バタフライ 知華 (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)	11:00~12:00 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)	11:00~11:45 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)	11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース)	11:00~12:00 ベビー スイミング (2コース)
13:45~14:15 かんたんウォーキング 杉山(2コース)	13:30~14:00 アクアダンス 飯田(2コース)	13:30~14:00 歩きのコンディショニング 大石(2コース)	13:45~14:15 ウォーキングエクササイズ 知華(2コース)	13:00~13:30 パーソナルレッスン 市田(1コース) 【要予約/有料】	13:00~14:30 選手 コース (1コース)	12:00~13:00 ジュニア スクール (2コース)
14:15~14:45 はじめてクロー 杉山(2コース)	14:00~14:30 はじめてスイム 4泳法 山田(2コース)	14:00~14:30 イーゼースイム 大石(2コース)	14:15~14:45 チャレンジクロー 知華(2コース)	13:45~14:15 かんたんウォーキング 池谷(2コース)	13:30~14:30 ジュニア スクール (4コース)	13:00~14:30 選手 コース (1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)	14:30~15:30 ジュニア スクール (5コース)	15:30~16:30 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)	16:30~17:30 ジュニア スクール (5コース)
17:30~18:30 ジュニア スクール (4コース)	17:30~18:30 ジュニア スクール (5コース)	17:30~18:30 ジュニア スクール (5コース)	17:30~18:30 ジュニア スクール (5コース)	17:30~18:30 ジュニア スクール (5コース)	17:30~18:30 ジュニア スクール (5コース)	17:30~18:30 ジュニア スクール (5コース)
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)	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)	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)	18:30~19:00 選手 コース (5コース)
19:00~20:00 選手 コース (4コース)	19:00~20:00 選手 コース (4コース)	19:00~20:00 選手 コース (4コース)	19:00~20:00 選手 コース (4コース)	19:00~20:00 選手 コース (4コース)	19:00~20:00 選手 コース (4コース)	19:00~20:00 選手 コース (4コース)
20:00~20:30 選手 コース (3コース)	20:00~20:30 選手 コース (3コース)	20:00~20:30 選手 コース (3コース)	20:00~20:30 選手 コース (3コース)	20:00~20:30 選手 コース (3コース)	20:00~20:30 選手 コース (3コース)	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	20:10~20:50 チャレンジスイム 市田 (2コース)	20:10~20:50 チャレンジスイム 市田 (2コース)	20:10~20:50 チャレンジスイム 市田 (2コース)	20:10~20:50 チャレンジスイム 市田 (2コース)	20:10~20:50 チャレンジスイム 市田 (2コース)	20:10~20:50 チャレンジスイム 市田 (2コース)



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
- 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。
- キャンセル可能受付:レッスン60分前まで
※時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にのみ対象は、4/1(水)のレッスンを除く。
- 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、
3日間レッスンのご予約をお取りいただけません。
※事前キャンセルにて協力をお願いいたします



HF24 BOX
POWERED BY MOVIE 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 ちょこっとレッスン 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!!

お近くの
スタジオを
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 山口順子 松本 智 小林愛 新保純美 山本直子
兵永拓也 大石由紀子 橋元つぐみ 山下憲太

〈プール〉
泳ぎワンポイント!

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】10月・11月・12月営業カレンダー

10 月	11 月	12 月
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5
11 12 13 14 15 16 17	8 9 10 11 12 13 14	6 7 8 9 10 11 12
18 19 20 21 22 23 24	15 16 17 18 19 20 21	13 14 15 16 17 18 19
25 26 27 28 29 30 31	22 23 24 25 26 27 28	20 21 22 23 24 25 26
29 30	29 30	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・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・夏季営業 10:00～18:00

営業時間【年末年始特別営業】
6:00～18:00 ※18時全館閉鎖

- セルフ時間帯 6:00～10:00 17:00～18:00
- プール利用時間帯 10:00～17:00
- お風呂・サウナ利用時間帯 10:00～17:30
- シャワー利用時間帯 6:00～17:30

※1月4日(日)のスタッフ対応時間は10:00～17:00となります。
年始は1月4日(日)6:00からの営業となります。

● 休館日 毎月末2日
● 無人営業 ※フロント・ジム無人
● 祝日営業
● 特別営業

遠鉄スポーツクラブ・エスポ袋井
☎0538-42-6350

会員様向け

espo 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

QRコード

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**

30,250円(税込)
(1チケットあたり1,890円)

- 16チケット(1チケット30分)
- 実施期間:2ヵ月間
- 運動中に疲れた方、中上級向け
- 30分コース または 60分コース
- 30分コース:4種目程度
60分コース:6～8種目程度

エスポパーソナルと比べて
1,960円/1回もお得!

**短期集中
筋トレコース**

22,000円(税込)
(1チケットあたり1,375円)

- 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種目程度
60分コース:6～8種目程度

エスポパーソナルと比べて
1,100円/1回もお得!

**コツコツ
筋トレコース**

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)
- 30分コースのみ(4種目程度)
- 実施期間:2ヵ月間
- 2ヵ月で運動習慣をつけたい、初めての方にオススメ
- マシンのみのご案内

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回以上来館できる方が対象です
※入会後の退会金は返しません(基礎体力チェック実施までに入金)
※担当インストラクターの指名はできません

espo

《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

espo_fukuroi

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♡

QRコード

@espo_fukuroi