2025 7～9月　エスポ袋井
スタジオ・プールタイムテーブル

★スタジオ予約開放日は
毎月 1日・10日・20日
★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。

…【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/白字または赤枠は前プログラムからの変更部分です。

月曜日

Aスタジオ
- 映像レッスン ※QRコード参照
- 10:15～11:00 マット ピラティス 真希
- 11:20～11:50 かんたんステップ 大石
- 12:15～13:00 ヨーガ 山本さおり
- 13:15～14:00 背骨コンディショニング 山口
- 14:15～15:00 レギュラーステップ 市川明子
- 映像レッスン ※QRコード参照
- 18:30～19:00 脂肪燃焼キック＆パンチ aiko
- 19:10～19:55 MEGADANZ aiko
- 20:10～20:50 UBOUND エレメント
- UBOUND 福元
- 映像レッスン ※QRコード参照

Bスタジオ
- 10:20～11:00 歩きのコンディショニング 大石
- 定員24名
- 11:20～12:00 レギュラーエアロ 松本
- 13:20～13:50 こりほぐしストレッチ 恵莉
- 定員24名
- 14:10～14:40 かんたんエアロ 恵莉
- 16:30～18:30 ジュニアバレエスクール
- 19:10～19:40 マットピラティス（初級） 福元
- 20:10～20:50 背骨コンディショニング aiko

プール
- 10:10～10:40 パラエティアクア 森川（2コース）
- 10:45～11:15 はじめて平泳ぎ 知華（2コース）
- 11:00～11:45 ベビースイミング（2コース）
- 13:05～13:35 パーソナルレッスン 亜希子（1コース）
- 【要予約/有料】
- 13:45～14:15 かんたんウォーキング 山下湧大（2コース）
- 14:15～14:45 はじめてクロール 山下湧大（2コース）
- 15:30～16:30 ジュニアスクール（3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（5コース）
- 18:30～19:00 選手コース（2コース）
- 【要予約/有料】
- 19:30～20:00 パーソナルレッスン 市田（1コース）
- 20:10～20:40 平泳ぎ 市田（2コース）

火曜日

Aスタジオ
- 映像レッスン ※QRコード参照
- 10:15～11:00 オリジナルエアロ 石黒
- 11:15～12:00 姿勢改善ストレッチポールDE エクササイズ 石黒
- 12:15～12:45 Uig jump 山下湧大
- ご好評につき レッスン増枠！！
- 13:00～13:45 戸塚雅 操体ヨーガ 芥川
- 14:00～14:45 レギュラーエアロ 市川明子
- 15:00～15:40 心（Shin）move ピラティス 市川
- 18:15～19:00 マット ピラティス 小林愛
- 19:15～20:00 オリジナルエアロ 平井
- 20:15～21:00 UBOUND 平井
- 映像レッスン ※QRコード参照

Bスタジオ
- 10:20～11:00 ゆったりホットヨガ 伊藤ひろみ
- 11:30～12:00 かんたんエアロ 伊藤ひろみ
- 13:10～13:40 週替りケア 大石
- 定員24名
- 14:00～14:30 かんたんエアロ 大石
- ＼受講者募集中／
- 14:45～16:00 ジャズダンス（基礎クラス） カルチャー
- 【有料レッスン】
- 体験料無料！
- 16:30～17:30 キッズダンススクール
- 19:10～19:50 脂肪燃焼ホットヨガ 唯夏子
- 20:05～20:45 ゆったりホットヨガ 唯夏子

プール
- 10:15～10:45 チャレンジスイム 大石（2コース）
- 11:00～11:45 ベビースイミング（2コース）
- 13:30～14:00 かんたんウォーキング 杉山（2コース）
- 14:00～14:30 はじめて背泳ぎ 田原（2コース）
- 15:30～16:30 ジュニアスクール（3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（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）
- 20:00～20:30 選手コース（3コース）
- 【要予約/有料】
- 19:30～20:00 パーソナルレッスン 亜希子（1コース）

水曜日

Aスタジオ
- 映像レッスン ※QRコード参照
- 10:20～11:05 SALSATION（サルセーション） 奈実
- 11:20～12:05 COREOROGY（コレオロジー） 奈実
- CHOREOLOGY
- 12:35～12:55 かんたん身体づくりトレーニング 松本
- 13:05～13:45 ボクシングエアロ 松本
- 14:00～14:30 かんたんステップ 伊藤ひろみ
- 14:50～15:30 ちびボールエクササイズ 伊藤ひろみ
- 映像レッスン ※QRコード参照
- 18:10～18:30 週替りケア 武田早紀
- 18:40～19:20 脂肪燃焼エアロ 武田早紀
- 19:35～20:15 エレメント FIGHT DO 田原
- 定員37名
- 映像レッスン ※QRコード参照

Bスタジオ
- 10:30～11:10 ジャズダンス（初級） 茜
- 11:20～12:00 ダンスエアロ 茜
- 12:15～12:55 リラックスヨーガ 小出
- 13:05～13:50 ユニバーサルヨガアース 小出 EARTH
- 14:00～14:45 SALSATION（サルセーション） 小出
- 18:30～19:10 ゆったりホットヨガ 藤本
- 19:25～20:05 ベーシックホットヨガ 藤本
- 20:20～20:50 脂肪燃焼ホットヨガ 麻美

プール
- 10:15～10:45 ウォーキングエクササイズ 池田（2コース）
- 10:50～11:20 クロール＆背泳ぎ 池田（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）
- 14:00～14:30 イージースイム 大石（2コース）
- 15:30～16:30 ジュニアスクール（3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（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）
- 20:10～20:50 チャレンジスイム 山下松久（2コース）

木曜日

Aスタジオ
- 映像レッスン ※QRコード参照
- 10:30～11:00 マットピラティス（初級） 二三枝
- 11:20～11:50 かんたんエアロ 二三枝
- 12:10～12:40 太極舞 二三枝
- 13:00～13:45 戸塚雅 操体ヨーガ 三倉
- 14:00～14:45 ZUMBA SAYU
- 15:05～15:45 背骨コンディショニング 新保
- 18:10～18:55 リトモス 茜
- 19:05～19:50 ダンスエアロ 茜
- 20:05～20:50 アイドルだんす♪ yuipan
- 映像レッスン ※QRコード参照

Bスタジオ
- 10:20～11:00 ダンステイストエアロ 春菜
- 11:15～11:45 レギュラーステップ 春菜
- 13:00～13:40 かんたんステップ＆ストレッチ 村松公美子
- 14:00～14:40 太極拳 藤本
- 15:30～18:30 ジュニアスポーツスクール
- 19:15～19:45 おまかせレッスン 恵莉
- 20:00～20:30 ファットバーン 恵莉
- 定員24名

プール
- 10:10～10:40 アクアダンス 亜希子（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）
- 13:05～13:35 パーソナルレッスン 亜希子（1コース）
- 【要予約/有料】
- 13:45～14:15 かんたんアクア 麻美（2コース）
- 14:15～14:45 チャレンジクロール 知華（2コース）
- 15:30～16:30 ジュニアスクール（3コース）
- 16:30～17:30 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）
- 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）
- 20:00～20:30 選手コース（3コース）

【レッスン内容】
1.3.5週目
→こりほぐしストレッチ
2.4週目
→かんたんステップ

金曜日

Aスタジオ
- 映像レッスン ※QRコード参照
- SCA 10:20～10:50 背骨コンディショニング aiko
- 11:05～11:50 MEGADANZ aiko
- 12:05～12:45 ポルドブラ 平井
- 定員37名
- 13:00～13:45 背骨コンディショニング 三浦 SCA
- 14:00～14:40 Uig jump 山下湧大
- 15:00～15:45 マットピラティス 小林愛
- 18:15～18:55 UBOUND エレメント
- UBOUND 新保
- 19:15～19:55 ZUMBA 新保
- 20:10～20:40 背骨コンディショニング 新保 SCA

Bスタジオ
- 10:20～11:00 ベーシックホットヨガ 唯夏子
- 11:30～12:00 かんたんエアロ 唯夏子
- 13:05～13:50 オリジナルステップ 平井
- 14:10～14:55 なつかしアイドルだんす♪ yuipan
- 16:30～17:30 キッズダンススクール
- 19:10～19:50 ゆったりホットヨガ 松下
- 20:05～20:45 ベーシックホットヨガ 松下

プール
- 10:20～10:50 はじめてクロール 山本絵美（3コース）
- 10:50～11:20 はじめてバタフライ 山本絵美（3コース）
- 11:00～11:45 ベビースイミング（2コース）
- 13:05～13:35 パーソナルレッスン 市田（1コース）
- 【要予約/有料】
- 13:45～14:15 脂肪燃焼ウォーキング 市田（2コース）
- 14:15～14:45 チャレンジスイム 近藤（2コース）
- 14:50～15:20 パーソナルレッスン 近藤（1コース）
- 【要予約/有料】
- 15:30～16:30 ジュニアスクール（3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（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）
- （2コース）
- 20:00～20:20 脂肪燃焼エクササイズ 池田
- 20:20～20:50 チャレンジクロール 池田（3コース）

土曜日

Aスタジオ
- 映像レッスン ※QRコード参照
- 10:20～11:00 ユニバーサルヨガアース 小出 EARTH
- 11:15～12:00 SALSATION（サルセーション） 小出
- 12:15～13:00 流行（ゆうこう）ダンスレッスン okada
- 13:15～14:00 背骨コンディショニング 唯夏子 SCA
- 映像レッスン ※QRコード参照

B
- 10:00～12:05 ジュニアスポーツスクール
- 14:30～17:30 空手ジュニアスクール

プール
- 10:00～10:30 Jrパーソナル【事予約/有料】（2コース）
- 10:15～10:45 週替りレッスン エスポスタッフ（2コース）
- 11:00～11:45 ベビースイミング（2コース）
- 12:00～13:15 Jrパーソナル【事予約/有料】（2コース）
- 13:30～14:30 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）
- 17:30～18:30 ジュニアスクール（4コース）
- 18:30～19:00 選手コース（4コース）

日曜日

Aスタジオ
- 映像レッスン ※QRコード参照
- 10:20～12:10間 週替りレッスン
- 12:30～13:15 戸塚雅 操体ヨーガ 雅スタッフ
- 【担当】
  1.3.4.5週目➡芥川
  2週目➡鈴木穂瑠子
- 映像レッスン ※QRコード参照

Bスタジオ
- 10:30～11:10 ホットヨガ 週替りレッスン
- 11:30～12:10 ホットヨガ 週替りレッスン

プール
- 10:00～11:00 ジュニアスクール（2コース）
- 11:00～12:00 ベビースイミング（2コース）
- 12:00～13:00 ジュニアスクール（2コース）

映像レッスンプログラムは こちらのQRコードでご確認ください。

レッスン開始10分前より、スタジオ入場可能です。

【スタジオ定員について】

該当レッスン			定員 Aスタジオ	定員 Bスタジオ
道具使用なし初級クラス（有酸素クラス）※一部除く			50	30
中級クラス	上級クラス	ステップクラス	37	24
マットクラス（ヨガ/ホットヨガ/ピラティス等）ちびボールクラス			37	30
UBOUND・ストレッチポール ウェーブリング・メタックスボール ※前に取りがある為			30	24

【床シール色】
50人/30人定員→ 青　37人/24人定員→ 白

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　山口紋子　林唯夏子　小林愛　石黒由佳
大石由紀子　新保絵美　松本　智　兵永拓也　福元つぐみ

〈プール〉
泳ぎワンポイント！

鈴木亜希子　近藤　真人　市田麻衣

ESPO
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				

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

営業時間 ［土日・祝日・特別・夏季］
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

休館日　毎月末2日
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

ID @xqj1420o

@ESPO_FUKUROI

≪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、
レッスン開始10分前より予約無しでレッスンにご参加いただけます。
● 予約しているレッスンは、必ずレッスン開始前までにチェックインをお済ませください。
●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ありません。
※ホットヨガレッスンは自動チェックインとなります。
スタジオ入口のタブレット端末でのチェックインは必要ありません。
● 当日ご都合がつかなくなった場合には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続いた場合、レッスンへの参加を ご遠慮いただく場合がございます。
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。

皆様が安心してレッスンへご参加いただけますよう、ご協力をお願いいたします。

【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				

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

営業時間【土日・祝日・特別・夏季】

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

- 休館日　毎月末2日
- 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