

2023 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 33名
Bスタジオ 23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/太文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			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	10:25～11:10 マント ピラティス 真希	10:30～11:00 かんたん エアロ 伊藤早紀	10:15～10:45 パラエティック 森川 (2コース)	10:30～11:15 オリジナル エアロ 石黒	10:20～11:00 ゆったり 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)	10:30～11:10 横(なつ)メロ ダンスエアロ	10:40～11:20 ジャズダンス (初級) 茜	10:15～10:45 アクアダンス 山本直子 (2コース)	10:20～11:00 ダンスエアロ 澤村	10:30～11:00 マント ピラティス (初級) 二三枝	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	10:20～11:00 ベーシック ホットヨガ 唯夏子	10:20～10:50 はじめてクロール 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)	10:30～11:00 週替り レッスン	10:20～11:00 週替り レッスン	10:30～11:10 ホットヨガ 週替り レッスン	10:00～11:00 ジュニア スクール (1コース)
11			10:50～11:20 はじめて 平泳ぎ 大石 (2コース)																		
30	11:30～12:10 レギュラー エアロ 松本	11:20～11:50 かんたん ステップ	11:00～11:45 ベビー スイミング (2コース)	11:35～12:20 姿勢改善 ストレッチボール DE エカサキ 石黒	11:30～12:00 かんたん ステップ	11:00～11:45 ベビー スイミング (2コース)	11:30～12:00 ZUMBA 田村夏佳	11:40～12:20 ダンスエアロ 茜	11:25～11:55 青泳ぎ 池田(2コース)	11:20～11:50 かんたん エアロ 二三枝	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		11:30～12:00 かんたん エアロ	11:00～11:45 ベビー スイミング (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)	11:20～12:05 週替り レッスン	11:30～12:10 ホットヨガ 週替り レッスン	11:00～11:45 ベビー スイミング 第2・4日曜 (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 レギュラー 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)																		
14																					
30	14:10～14:55 背骨 コディエニング 山口		14:00～14:30 はじめて背泳ぎ 亜希子(2コース)	14:00～14:45 レギュラー エアロ 市川明子	14:10～14:55 太極拳 丸山	14:00～14:30 チャレンジスイム 田村 (2コース)	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	14:10～14:20 UROUND エレメント	14:10～14:50 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	14:10～14:50 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	14:10～14:50 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	14:10～14:50 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	14:10～14:50 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	14:10～14:50 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	14:10～14:50 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	14:10～14:50 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	14:10～14:50 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	14:10～14:50 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	14:10～14:50 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	14:10～14:50 ゆったり ホットヨガ 唯夏子
15																					
30			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	15:00～15:40 バランス コーディネーション 杉浦	14:30～15:30 ジュニア スクール (1コース)	14:45～15:30 ストレッチ ボール & バランス ボール 伊藤ひろみ	14:30～15:30 ジュニア スクール (1コース)	14:30～15:30 ジュニア スクール (1コース)	14:30～15:30 ジュニア スクール (1コース)	14:30～15:30 ジュニア スクール (1コース)	14:30～15:30 ジュニア スクール (1コース)	14:30～15:30 ジュニア スクール (1コース)	14:30～15:30 ジュニア スクール (1コース)	14:30～15:30 ジュニア スクール (1コース)	14:30～15:30 ジュニア スクール (1コース)	14:30～15:30 ジュニア スクール (1コース)	14:30～15:30 ジュニア スクール (1コース)	14:30～15:30 ジュニア スクール (1コース)	14:30～15:30 ジュニア スクール (1コース)	14:30～15:30 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)																		
17			16:30～17:30 ジュニア スクール (5コース)																		
18			17:30～18:30 ジュニア スクール (5コース)																		
30	18:30～19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ		18:30～19:00 選手 コース (2コース)	18:20～19:00 マント ピラティス (初級)	小林愛	18:30～19:00 選手 コース (5コース)	18:30～19:10 脂肪燃焼 エアロ 伊藤早紀	18:30～19:10 ゆったり ホットヨガ 藤本	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)	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	aiko																				
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	19:20～19:50 青泳ぎ 中西(2コース)	19:15～20:00 オリジナル エアロ 澤村	19:15～20:00 脂肪燃焼 ホットヨガ 唯夏子	19:15～20:00 選手 コース (4コース)	19:25～19:40 TaeBo® BASIC	19:30～20:10 ベーシック ホットヨガ 藤本	19:25～19:40 TaeBo® BASIC	19:25～19:40 TaeBo® BASIC	19:25～19:40 TaeBo® BASIC	19:25～19:40 TaeBo® BASIC	19:25～19:40 TaeBo® BASIC	19:25～19:40 TaeBo® BASIC	19:25～19:40 TaeBo® BASIC	19:25～19:40 TaeBo® BASIC	19:25～19:40 TaeBo® BASIC	19:25～19:40 TaeBo® BASIC	19:25～19:40 TaeBo® BASIC	19:25～19:40 TaeBo® BASIC	19:25～19:40 TaeBo® BASIC
20			19:50～20:50 マスターズ 中西 (2コース)	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:05～20:45 ゆったり ホットヨガ 唯夏子	20:00～20:30 選手 コース (3コース)	19:45～20:25 TaeBo® (BootCamp)	20:20～20:50 はじめて バタフライ	20:00～20:20 ウォーキングエクササイズ 市田(2コース)	20:05～20:35 かんたん HIP HOP 長谷山	20:05～20:35 ファット バーン 伊藤早紀	20:05～20:35 ファット バーン 伊藤早紀	20:05～20:35 ファット バーン 伊藤早紀	20:05～20:35 ファット バーン 伊藤早紀	20:05～20:35 ファット バーン 伊藤早紀	20:05～20:35 ファット バーン 伊藤早紀	20:05～20:35 ファット バーン 伊藤早紀	20:05～20:35 ファット バーン 伊藤早紀	20:05～20:35 ファット バーン 伊藤早紀	20:05～20:35 ファット バーン 伊藤早紀	20:05～20:35 ファット バーン 伊藤早紀
30	20:10～20:40 UROUND エレメント	20:10～20:50 ベーシック ホットヨガ aiko		20:20～20:30 UROUND エレメント	20:30～21:00 選手 コース (2コース)	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント
21	20:10～20:40 UROUND エレメント	20:10～20:50 ベーシック ホットヨガ aiko		20:20～20:30 UROUND エレメント	20:30～21:00 選手 コース (2コース)	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント
22	20:10～20:40 UROUND エレメント	20:10～20:50 ベーシック ホットヨガ aiko		20:20～20:30 UROUND エレメント	20:30～21:00 選手 コース (2コース)	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント	20:20～20:30 UROUND エレメント

◆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。

《プールについて》
★ベビー・ジュニア・メン・レ・レッスンをやっている時間帯は
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。

《スタジオレッスンご参加時のお願い》
●スタジオレッスン予約を初めて利用する方は、
右下のQRコードより登録・予約が必要となります。
専用サイトまたは店頭タブレットにて事前に予約をお願いいたします。
●レッスン当日、スタジオへ入室する際、
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が必要となります。
携帯電話または専用カードをお持ちください。
●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。
※レッスン開始時間を経過するとチェックインが出来なくなり、
レッスンにご参加いただけません。
※プールレッスンの予約は必要ありません。
※ホットヨガレッスンは自前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携帯電話
または専用カードでのチェックインは必ずありません。
予約システム利用登録専用
QRコードはこちら

《スタジオレッスンご参加時のお願い》

- スタジオレッスン予約を初めて利用する方は、右下のQRコードより登録・予約が必要となります。専用サイトまたは店頭タブレットにて事前に予約をお願いいたします。
- レッスン当日、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が必要となります。携帯電話または専用カードをお持ちください。
- 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。※レッスン開始時間過ぎるとチェックインが出来なくなり、レッスンにご参加いただけません。
- ※プールレッスンの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携帯電話または専用カードでのチェックインは必要ありません。

予約システム利用登録専用

QRコードはこちら

《プールについて》

- ★ベビー・ジュニア・大人用・レッスンを行って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をご確認ください。

エスポパーソナルトレーナー紹介

〈ジ ム〉



伊藤ひろみ



山口 紋子



兵永拓也



佐藤 武



田村浩人



杉浦圭吾



山本 暎子



松本 智

〈プール〉

泳ぎワンポイント！



柿本 亜希子



田村浩人



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

登録&予約は

こちらのQRコードから→→→

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】4月・5月・6月営業カレンダー

4 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 6:00～10:00
21:00～24:00
●セルフ時間帯

5 月						
日	月	火	水	木	金	土
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			

営業時間【土日・祝日】
6:00～24:00
●スタッフ対応時間帯 6:00～10:00
19:00～24:00
●セルフ時間帯

6 月						
日	月	火	水	木	金	土
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	

休館日 毎月末2日
祝日営業
通称スポーツクラブ・エスポ袋井
☎0538-42-6350

♡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♡

@espo_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る方まで大歓迎！！
ダンスの基礎となるバ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	★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 19:50～20:50
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)

営業時間

LINE@

インストラクターの代行依頼や
タイムテーブルをスマホにお届け

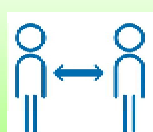
・お申し込み・予約・キャンセル
・お支払い・領収書
・お問い合せ・お問い合わせ

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



館内換気の実施