

2026 4~6月 エスポ袋井

スタジオ・フルタイムテーブル

★スタジオ予約開放日は
毎月 25日 18:00~ 1か月分
★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】
レッスンを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
9 映像レッスン ※QRコード参照	映像レッスン ※QRコード参照	映像レッスン ※QRコード参照	映像レッスン ※QRコード参照	映像レッスン ※QRコード参照	映像レッスン ※QRコード参照	映像レッスン ※QRコード参照
10 10:15~11:00 マット ピラティス 真希	10:15~11:00 オリジナル エアロ (上級) 石黒	10:15~10:45 ウォーキングエクササイズ 池田(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)	10:15~10:45 ウォーキングエクササイズ 池田(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)	10:15~10:45 ウォーキングエクササイズ 池田(2コース)
30 10:20~11:00 歩きの コディエニング 大石	10:20~11:00 ゆったり ホットヨガ 伊藤ひろみ	10:20~11:05 SALSATION (サルセーション) 奈葉	10:20~11:05 SALSATION (サルセーション) 奈葉	10:20~11:05 SALSATION (サルセーション) 奈葉	10:20~11:05 SALSATION (サルセーション) 奈葉	10:20~11:05 SALSATION (サルセーション) 奈葉
11 11:20~11:50 かんたん ステップ 大石	11:20~12:00 レギュラー エアロ 松本	11:20~12:00 ダンスエアロ (中上級) 茜	11:20~12:00 ダンスエアロ (中上級) 茜	11:20~12:00 ダンスエアロ (中上級) 茜	11:20~12:00 ダンスエアロ (中上級) 茜	11:20~12:00 ダンスエアロ (中上級) 茜
12 12:10~12:50 かんたん トレーニング &ストレッチ 田原	12:15~12:45 山下満大 山下満大 山下満大	12:15~12:55 リラクゼーション ヨガ 小出	12:15~12:55 リラクゼーション ヨガ 小出	12:15~12:55 リラクゼーション ヨガ 小出	12:15~12:55 リラクゼーション ヨガ 小出	12:15~12:55 リラクゼーション ヨガ 小出
13 13:15~14:00 背骨 コディエニング 山口	13:10~13:50 エレメント 田原	13:05~13:45 ボクシング エアロ 松本	13:05~13:45 ボクシング エアロ 松本	13:05~13:45 ボクシング エアロ 松本	13:05~13:45 ボクシング エアロ 松本	13:05~13:45 ボクシング エアロ 松本
14 14:15~15:00 レギュラー ステップ 市川明子	14:10~14:55 ZUMBA 久田	14:00~14:30 かんたん ステップ 市川明子	14:00~14:30 かんたん ステップ 市川明子	14:00~14:30 かんたん ステップ 市川明子	14:00~14:30 かんたん ステップ 市川明子	14:00~14:30 かんたん ステップ 市川明子
15 18:30~19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ aiko	18:30~19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ 小林愛	18:30~19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ 小林愛	18:30~19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ 小林愛	18:30~19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ 小林愛	18:30~19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ 小林愛	18:30~19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ 小林愛
16 19:10~19:55 MEGADANCE aiko	19:10~19:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 唯夏子	19:10~19:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 唯夏子	19:10~19:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 唯夏子	19:10~19:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 唯夏子	19:10~19:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 唯夏子	19:10~19:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 唯夏子
20 20:10~20:50 UBOUND 福元	20:10~21:00 脂肪燃焼 ホットヨガ 唯夏子	20:10~21:00 脂肪燃焼 ホットヨガ 唯夏子	20:10~21:00 脂肪燃焼 ホットヨガ 唯夏子	20:10~21:00 脂肪燃焼 ホットヨガ 唯夏子	20:10~21:00 脂肪燃焼 ホットヨガ 唯夏子	20:10~21:00 脂肪燃焼 ホットヨガ 唯夏子
21 映像レッスン ※QRコード参照	映像レッスン ※QRコード参照	映像レッスン ※QRコード参照	映像レッスン ※QRコード参照	映像レッスン ※QRコード参照	映像レッスン ※QRコード参照	映像レッスン ※QRコード参照
22 映像レッスン ※QRコード参照	映像レッスン ※QRコード参照	映像レッスン ※QRコード参照	映像レッスン ※QRコード参照	映像レッスン ※QRコード参照	映像レッスン ※QRコード参照	映像レッスン ※QRコード参照

自重での
筋力トレーニング
日頃使われない筋肉を
動かしましょう！

各泳法を選替りして
行きます。
一緒に楽しく
泳ぎましょう！

各泳法を選替りで行きます。
レベルアップにお勧めです
一緒に泳ぎませんか？



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

②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。

③キャンセル可能受付:レッスン60分前まで
※期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にのみ対象です。4,5はキャンセル不可

④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、
※9日間のレッスンのご予約をお取りいただきません
※無断キャンセルに際しては力をお願いたします

【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		

5 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						

6 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 ●セルフ時間帯
10:00～21:00 6:00～10:00
●フロント受付時間帯 21:00～24:00
※平日・祝日
10:00～19:00

営業時間【土日・祝日】
6:00～24:00

●スタッフ対応時間帯 ●セルフ時間帯
10:00～19:00 6:00～10:00
●フロント受付時間帯 19:00～24:00
※土日
10:00～18:00

5/3日(土)～5/8(金)の6日間は、設備メンテナンスの為、プールエリアのご利用を中止いたします。
上記の期間中は、エスポ袋井を施設利用料無料で
有人時間(10:00～19:00)ジム・プールエリア・
シャワーをご利用が頂けます。
※スタジオのご予約・ご参加はできかねます。
大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほど お願い申し上げます。

休館日 毎月末2日
 祝日営業
 無人営業日
 プール利用中止日

遠鉄スポーツクラブ・エスポ袋井
☎0538-42-6350

2026 7~9月 エスポ袋井

スタジオ・フルタイムテーブル

★スタジオ予約開放日は
毎月 25日 18:00~ 1か月分
★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。

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	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		
9	映像レッスン ※QRコード参照			映像レッスン ※QRコード参照			映像レッスン ※QRコード参照			映像レッスン ※QRコード参照			映像レッスン ※QRコード参照			映像レッスン ※QRコード参照			映像レッスン ※QRコード参照				
10																							
30	10:15~11:00 マット ピラティス 真希	10:20~11:00 歩きの コディイニング 大石	10:10~10:40 ハラエ アツ 森川 (2コース)	10:15~11:00 オリジナル エアロ (上級) 石黒	10:20~11:00 ゆったり ホットヨガ 伊藤ひろみ	10:15~10:45 チャレンジスイム 大石(2コース)	10:20~11:05 SALSATION (サルセーション) 奈葉	10:30~11:10 ジャズダンス (初級) 茜	10:15~10:45 ウォーキングエクササイズ 池田(2コース)	10:30~11:10 マット ピラティス 二三枝	10:20~11:00 ダンスティスト エアロ 春菜	10:10~10:40 アクアダンス 飯田(2コース)	10:20~10:50 背骨 コディイニング aiko	10:20~11:00 ベーンツク ホットヨガ 唯夏子	10:20~10:50 はじめてクロール 知華(2コース)	10:20~11:00 レギュラー エアロ 古橋	10:00~10:30 ユバ・ソナ リ(要予約/有料) (1コース)		10:30~11:10 ホットヨガ 選替り レッスン				
11		定員24名																					
30	11:20~11:50 かんたん ステップ 大石	11:20~12:00 レギュラー エアロ 松本	11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース)	11:15~12:00 姿勢改善 ストレッチ DE エササイズ	11:30~12:00 かんたん エアロ	11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース)	11:20~12:05 COREOROXY (コアロキシー) 奈葉	11:20~12:00 ダンスエアロ (中上級) 茜	11:20~12:00 かんたん エアロ	11:30~12:00 太極舞 二三枝	11:20~12:00 レギュラー ステップ 春菜	11:05~11:50 MEGADANCE aiko	11:30~12:00 かんたん エアロ 唯夏子	10:50~11:20 はじめて平泳ぎ & バタフライ 池田(2コース)	11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース)	11:15~12:00 リトモス 古橋	11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース)	10:20~12:10 選替り レッスン	11:30~12:10 ホットヨガ 選替り レッスン	11:00~12:00 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)		
12																							
30	12:10~12:50 かんたん トレーニング & ストレッチ 田原		12:15~12:45 山下満大 定員97名	12:15~12:45 伊藤ひろみ	12:35~12:55 かんたん 身体づく りトレーニング 松本	12:15~12:45 リラククス ヨガ 小出	12:15~12:45 かんたん エアロ	12:15~12:45 かんたん エアロ	12:15~12:45 かんたん エアロ	12:15~12:45 かんたん エアロ	12:15~12:45 かんたん エアロ	12:05~12:45 ポルドル 平井	12:05~12:45 ポルドル 平井	12:15~12:45 かんたん エアロ	12:15~13:00 流行 (りゅうこう) ダンスレッスン URUCHI	12:15~13:00 流行 (りゅうこう) ダンスレッスン URUCHI	12:05~12:45 ポルドル 平井	12:15~13:00 流行 (りゅうこう) ダンスレッスン URUCHI	12:15~13:00 流行 (りゅうこう) ダンスレッスン URUCHI	12:15~13:00 流行 (りゅうこう) ダンスレッスン URUCHI	12:15~13:00 流行 (りゅうこう) ダンスレッスン URUCHI	12:15~13:00 流行 (りゅうこう) ダンスレッスン URUCHI	
13																							
30	13:15~14:00 背骨 コディイニング 山口	13:10~13:50 エレメント 田原	13:00~13:30 パーソナル 近藤(1コース)	13:10~13:40 ひめじ 山下満大 定員24名	13:30~14:00 アクアダンス 飯田(2コース)	13:05~13:45 ボクシング エアロ 松本	13:05~13:45 ボクシング エアロ 松本	13:05~13:45 ボクシング エアロ 松本	13:05~13:45 ボクシング エアロ 松本	13:05~13:45 ボクシング エアロ 松本	13:05~13:45 ボクシング エアロ 松本	13:00~13:45 背骨 コディイニング 三浦	13:00~13:45 オリジナル ステップ (上級) 平井	13:00~13:45 パーソナル レッスン 市田(1コース)	13:00~13:30 パーソナル レッスン 市田(1コース)	13:15~14:00 背骨 コディイニング 唯夏子	13:15~14:00 背骨 コディイニング 唯夏子	13:15~14:00 背骨 コディイニング 唯夏子	13:15~14:00 背骨 コディイニング 唯夏子	13:15~14:00 背骨 コディイニング 唯夏子	13:15~14:00 背骨 コディイニング 唯夏子	13:15~14:00 背骨 コディイニング 唯夏子	
14																							
30	14:15~15:00 レギュラー ステップ 市川明子	14:10~14:55 ZUMBA 久田	14:15~14:45 はじめてクロール 杉山(2コース)	14:00~14:45 レギュラー エアロ 市川明子 定員24名	14:00~14:30 はじめてスイム 4泳法 山田藍(2コース)	14:00~14:30 かんたん ステップ 小出	14:00~14:30 かんたん ステップ 小出	14:00~14:30 かんたん ステップ 小出	14:00~14:30 かんたん ステップ 小出	14:00~14:30 かんたん ステップ 小出	14:00~14:30 かんたん ステップ 小出	14:00~14:30 かんたん ステップ 小出	14:00~14:30 かんたん ステップ 小出	14:00~14:30 かんたん ステップ 小出	14:00~14:30 かんたん ステップ 小出	14:00~14:30 かんたん ステップ 小出	14:00~14:30 かんたん ステップ 小出	14:00~14:30 かんたん ステップ 小出	14:00~14:30 かんたん ステップ 小出	14:00~14:30 かんたん ステップ 小出	14:00~14:30 かんたん ステップ 小出	14:00~14:30 かんたん ステップ 小出	
15																							
30	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)	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)	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)	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)	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)	
16																							
17																							
18																							
19																							
20																							
21																							
22																							

自重での
筋力トレーニング
日頃使われない筋肉を
動かしましょう!

各泳法を選替り
で行います。
一緒に楽しく
泳ぎましょう!

体験料無料!

各泳法を選替りで行います。
レベルアップにお勧めです
一緒に泳ぎませんか?



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

② 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。

③ キャンセル可能受付: レッスン60分前まで
※期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にキャンセル料は、おこなわれます。

④ 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、
※9日間のレッスンのご予約をお取りいただきません
※無断キャンセルに協力をお願いいたします

HF24 BOX
POWERED BY HOME 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!!

セルフトレーニング

いつでもスケジュールをチェック!

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 山口敦子 林麻夏子 小林愛 石黒由佳 山本凜子 NEW
大石由紀子 新保結美 松本 智 兵永拓也 滝元つぐみ 山下通大

<プール>
泳ぎワンポイント!

近藤 真人 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】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
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

●フロント受付時間帯 ※平日・祝日 10:00～19:00

営業時間【土日・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 10:00～18:00

■ 休館日 毎月末2日
■ 無人営業 ※フロント・ジム無人
■ 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

会員様向け

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 等

RAMAMATSU & FUKURO!



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
- 運動中に慣れた方、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、初めての方におすすめ
- マンシンのみのご案内

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
★来店以上の準備ができる方が対象です
★入室後の準備は数分かかります(高強度体力チェック実施までに入室)
※担当インストラクターの指名はできません

《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

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_FUKURO!

@espo_fukuroi



【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

●フロント受付時間帯

※平日・祝日

10:00～19:00

営業時間【土日・祝日/夏季営業】

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

■ 休館日 毎月末2日

■ 無人営業 ※フロント・ジム無人

■ 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