

# 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ヵ月分**  
★タイムテーブル発表日は  
**3・6・9・12月の20日**



…【初級者・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！  
【初級者~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		
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
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		
		10:10~10:40 パラティ ア77 森川 (2コース) 10:30~11:00 はじめて 平泳ぎ 知華 (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 SALSATON (サーセイジ) 奈案	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 アクアダンス 飯田(2コース)	10:10~10:40 アクアダンス 飯田(2コース)	10:20~10:50 SCA 背骨 コンディショニング 唯夏子	10:20~11:00 ベニソク 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 吉橋	10:00~12:05 ジュニア スポーツ スクール	10:00~10:30 ジュニア スイミング (1コース)	10:30~11:10 ホットヨガ 通替り レッスン		
11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30
11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30
11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30
11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30
11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30
11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30
11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30
11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30
11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30
11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30
11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30
11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30
11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30
11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30
11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30
11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30
11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30
11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30
11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30
11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30
11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30
11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30
11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30
11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30
11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30
11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30	11 30 11 30																	

HF24 BOX  
Power of HOPE FITNESS

# ライブ感覚映像レッスン!

新感覚な!!  
充実の楽しいレッスン内容!!

01 ちょこちょこレッスン 02 ねかり作業!! 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!!

スタジオでパーソナルレッスン

あなたの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



## 【エスポ袋井】4月・5月・6月営業カレンダー

4月							5月							6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4						1	2		1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	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
- 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
- フロント受付時間帯 ※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無料にて有人時間(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・ご参加はできません。大業ご連絡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。

遠鉄スポーツクラブ・エスポ袋井  
☎0538-42-6350

# 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 山口聡子 林唯夏子 小林愛 石黒由佳 山本麗子  
大石由紀子 新保結美 松本 智 兵永拓也 藤元つぐみ

＜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分からお手頃致します!

☆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

ID @xqj1420o

@ESPO\_FUKUROI

会員登録向け

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

LINE@

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**  
箱トレコース

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種目強度
- 60分コース: 6～8種目強度

エスポパーソナルと比べて  
1,960円/1回もお得!

**短期集中**  
箱トレコース

22,000円(税込)  
(1チケットあたり1,275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種目強度
- 60分コース: 6～8種目強度

エスポパーソナルと比べて  
1,100円/1回もお得!

**コツコツ**  
箱トレコース

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種目強度)
- 実施期間: 2ヵ月間
- 2ヵ月で運動習慣をつけたい、初めての方向け
- 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  
※入金後の返金は致しません(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

## 《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。

皆様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。

follow me

Instagram

お得な情報や効果的エクササイズスタンプの日常…フォローお願いします♡

ESPO\_FUKUROI

@espo\_fukuroi