

<2026年10~12月>
エスポII スタジオ・プール タイムテーブル



…【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、
チャレンジングです。
難易度・運動量共にアップ！！



…【初級クラス】
ご参加される方は、
裏面の注意事項を
ご確認ください。

★【スタジオ予約開放日】毎月25日18:00～

★【タイムテーブル発表日】3・6・9・12月の20日

※赤字または、 の部分は前プログラムからの変更部分です。

	月			火			水			木			金			土			日			
10	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スタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	10
30	10:20～11:05 ヨガ 飯島	10:30～11:00 ダンスエアロ Basic aiko	10:30～11:00 アクアビクス 松居	10:20～11:05 ヨガ 林千夏	10:30～11:00 脂肪燃焼 エアロ 守屋	種目はコーチが チョイス！ ゆったり泳ぐ30分	10:15～10:55 ZUMBA (ズンバ) 中川典子	10:20～11:00 体力年齢 向上 エクササイズ	10:30～11:00 アクアシェイプ 高井	10:20～11:00 ZUMBA (ズンバ) SAYU	10:30～11:00 じっくり ストレッチ	10:30～11:00 アクアビクス 守屋	10:30～11:00 かんたん エアロ	10:20～11:05 SALSATION® (サルセッション) 小出	10:30～11:00 ウォーキング エクササイズ 大石	10:20～10:50 ウェーブ からだケア 大津			10:30～11:00 背中 すっきり棒 平井			30
11		aiko	11:05～11:35 機能改善 ウォーキング 松居		守屋			相馬	11:05～11:35 平泳ぎ 高井		松居	11:05～11:35 バタフライ 高山	守屋	11:05～11:35 クロール 大石		11:05～11:35 脂肪燃焼 エアロ 大津			11:15～11:55 おまかせ レッスン 平井			11
30	11:20～12:05 メガダンス aiko	11:20～11:50 ウエストひきしめ ウォーキング 飯島	11:45～12:15 パーソナル レッスン/松居	11:20～11:50 レギュラー ステップ 守屋	11:15～11:55 ボルドブラ 平井	11:10～11:40 アクアシェイプ 林 唯夏子	11:10～11:55 筋調整ヨガ 中川典子	11:15～11:45 脂肪燃焼 キック&パンチ 相馬	11:45～12:15 パーソナル レッスン/高井	11:15～12:00 リトモス 村松茜	11:15～11:45 かんたん エアロ SAYU	11:45～12:15 パーソナル レッスン/高山	11:15～12:00 B姿勢 くびしめい ピラティス	11:20～12:00 レギュラー エアロ 守屋	【要予約/有料】	11:15～12:05 オリジナル エアロ (上級) 藤田			11:15～11:55 おまかせ レッスン 平井			30
12	MEGADANZ																					12
30	12:20～12:50 ジョイントコン ディショニング 今原	12:20～13:05 B姿勢 くびしめい ピラティス	12:20～12:50 パーソナル レッスン/松居	12:10～12:55 SALSATION® (サルセッション) 奈美	12:20～12:50 かんたん エアロ	12:10～12:40 ゆったり泳ごう 高山	12:20～12:50 踏み台昇降 エクササイズ	12:05～12:45 芯(Shin)move ピラティス 市川明子	【要予約/有料】	12:15～12:45 ウェーブ からだケア 大津	12:15～12:55 はじめて ジャズダンス 村松茜	12:30～13:00 【カルチャー】 膝・腰・股関節 水中機能改善	12:20～12:50 ひきしめ 守屋	12:10～12:55 アイドル だんす♪ yuiipan	【要予約/有料】	12:20～13:05 SALSATION® (サルセッション) 藤田	12:20～13:00 ひきしめ ピラティス 中野まどか		12:10～12:50 週替り トレーニング40			30
13		石黒	NEW 13:20～13:50 パーソナル レッスン/吉田																			13
30	13:15～13:45 UNG JUMP アンジージャンプ	13:25～13:55 脂肪燃焼 エアロ		13:10～13:40 バーベル ファイト	13:10～13:50 ダンス エクササイズ FUJI	13:20～13:50 パーソナル レッスン/池田	13:05～13:35 背中 すっきり棒 林 唯夏子	13:00～13:40 ダンスティスト エアロ 鈴木春菜	【要予約/有料】	13:00～13:30 UNG JUMP アンジージャンプ	13:10～13:40 はじめての 太極拳/佐野	13:15～13:45 パーソナル レッスン/松居	13:05～13:35 からだケア 守屋	13:10～13:40 かんたん エアロ 林 唯夏子	13:20～13:50 パーソナル レッスン/林	13:20～14:00 背骨コンディ ショニング 新保	13:20～14:05 K-POP だんす♪ nono(ノノ)		13:05～13:35 週替り リラックス30			30
14	鈴木遼平	伊藤ひろみ	13:55～14:25 サークルスイム 吉田	13:55～14:25 レギュラー エアロ	14:00～14:30 ひきしめ 今原	13:55～14:25 クロール 鈴木遼平	13:50～14:35 メガダンス 鈴木春菜	13:55～14:35 かんたん 体操 青山	13:55～14:25 平泳ぎ 池田	13:45～14:15 かんたん ステップ	13:45～14:15 ステップアップ 太極拳	13:55～14:25 泳力向上 スイム/高山	13:50～14:35 メガダンス aiko	13:55～14:25 リラックス ヨガ	13:55～14:25 バタフライ 林 大斗	14:20～15:00 UBOUND エレメント			13:50～15:40 週替り エクササイズ			14
30	14:05～14:45 ZUMBA (ズンバ) 藤田	14:15～14:45 バランス ボール	14:30～15:00 アクアビクス 大津	14:40～15:10 はじめよう ステップ	14:40～15:20 レギュラー ステップ 中川典子	14:30～15:00 アクアビクス 守屋	14:50～15:35 戸塚雅 操体ヨーガ 三倉		14:30～15:00 マッスル！！ 姿勢改善 武田悠作	14:30～15:00 マッスル！！ 姿勢改善	14:45～15:45 【カルチャー】 雅戸塚 操体ヨーガ 有料クラス	14:50～15:20 背骨コンディ ショニング aiko	14:30～15:00 アクアビクス 松居			14:20～15:00 UBOUND エレメント			15:30～16:00 週替り エクササイズ			30
15	15:00～15:45 オリジナル エアロ (上級) 平井			15:25～16:25 【カルチャー】 初級健康 太極拳 有料クラス	15:35～16:15 背骨コンディ ショニング 伊藤ひろみ				【レッスン内容】 1.3.5週目 →ゆったりストレッチ 2.4週目 →こりほぐしストレッチ	15:15～15:45 週替りケア 守屋						15:30～16:00 週替り エクササイズ			15:30～16:00 週替り エクササイズ			15
16																						16
30																						30
17																						17
18																						18
30																						30
19	18:45～19:15 ひきしめ 守屋			18:35～19:25 オリジナル ステップ (上級) 市川明子	18:40～19:20 かんたん ステップ 守屋		18:40～19:20 UBOUND エレメント 新保	18:45～19:25 姿勢改善 コンディショニング 伊藤ひろみ		18:35～19:25 オリジナル エアロ (上級) 市川明子	18:40～19:25 SALSATION® (サルセッション) 奈美	18:35～19:15 UBOUND RADICAL FITNESS 平井	18:35～19:15 筋調整ヨガ 中川典子									19
30	19:30～20:10 脂肪燃焼 キック&パンチ 守屋	19:30～20:15 ダンス エクササイズ nono(ノノ)		19:40～20:25 ZUMBA (ズンバ) 中川典子	19:35～20:15 整うヨガ 伊藤ひろみ		19:35～20:15 バーベル ファイト 大津	19:35～20:15 ビューティー ベルヴィス 飯島		19:35～20:15 芯(Shin)move ピラティス 市川明子	19:45～21:15 【カルチャー】 ジャズダンス 有料クラス	19:30～20:15 ファンクショナル ローラーピラティス Mai									30	
20	20:25～21:15 オリジナル ステップ (上級) 平井						20:30～21:00 週替りケア 大津			20:30～21:00 マッスル メモリー 高柳			20:30～21:15 はじめて ジャズダンス 村松茜								20	
21																						21

【スタジオ定員数】

A: 40名
(初～中級クラス)

35名
(UBOUND・UNGJUMP
/上級クラス)

B: 22名

《スタジオレッスンご参加の皆様へ》

- スタジオレッスンへ参加される際は、専用サイトまたは店頭タブレットにて事前に予約が必要です。
- レッスン当日、スタジオへ入室する前に、スタジオ入口「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。
- 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超え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。

※プールレッスンは予約は必要ありません。(パーソナルレッスンを除く)

《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)

③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希望の際は、店舗までお問い合わせください

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、3日間レッスンのご予約をお取りいただけません

※事前キャンセルにご協力をお願いいたします

《エスポマスターズ》

事前の登録が必要で、参加希望の方は一度窓口にお問い合わせください！

好評につき平日レッスン開講となりました！

ヒップホップやK-POPなどいろいろなジャンルのダンスを楽しみましょう！

10～12月期間限定

10～12月期間限定

骨盤のゆがみを整えます。

腰痛・首・肩こり・冷え性

むくみ解消・代謝UPに効果的です！

ウェアラフリングやハーフボールメタックスボールを使用して凝り固まった筋肉をほぐすクラスです！

楽しく身体を整えるピラティス！

正しい動きを習得し、姿勢改善&体感強化に効果的、快適に動ける身体を目指します！

【Web予約】

【1週目】UBOUND

【2週目】レギュラーエアロ

【3週目】UBOUND

【4週目】レギュラーステップ

【5週目】UBOUND

美脚・ヒップアップ・二の腕背中など気になるところをアフロニーしていきます。姿勢改善にも効果的です！！

週替りの担当や内容はHPまたは館内掲示をご確認ください

オリジナルステップ経験者おすすめレッスン

難易度が高いクラスです。

エスポカルチャー講座としてお申込みください

【1週目】UBOUND
【2週目】レギュラーエアロ
【3週目】UBOUND
【4週目】レギュラーステップ
【5週目】UBOUND

美脚・ヒップアップ・二の腕
背中など気になるところを
アフローチしていきます。
姿勢改善にも効果的です！！

週替りの担当や内容は
HPまたは館内掲示を
ご確認ください

《スタジオレッスンご参加の皆様へ》

- スタジオレッスンへ参加される際は、専用サイトまたは店頭タブレットにて事前に予約が必要です。
- レッスン当日、スタジオへ入室する前に、スタジオ入口「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。
- 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。
※プールレッスンは予約は必要ありません。(パーソナルレッスンを除く)

《Web予約》

【スタジオ定員数】

A: 40名
(初～中級クラス)

35名
(UBOUND・UNGJUMP
/上級クラス)

B: 22名

オリジナルステップ経験者
おすすめレッスン
難易度が高いクラスです。
エスポカルチャー講座として
お申込みください

《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)

③キャンセル可能受付:レッスン60分前まで
※時間が過ぎてからの予約キャンセルの希望の際は、店舗までお問い合わせください

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、
3日間レッスンのご予約をお取りいただけません
※事前キャンセルにご協力をお願いいたします

※祝日や特別営業時、その他状況によりタイムテーブルに変更・中止となる場合がございます。別途、館内掲示・HPをご確認下さい。



エスポⅡ 10月・11月・12月営業カレンダー

エスポⅡ 休館日一覧

10月

30日(金)・31日(土)

11月

29日(日)・30日(月)

12月

30日(水)・31日(木)

10 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

11 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					

12 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		



I・II 休館日



一部セルフ営業



祝日営業(有人時間10:00~19:00)



特別営業

エスポⅡ 年末年始特別営業時間

12/29(火) セルフ営業日のためフロント・ジム終日無人営業

プール利用時間 9:30~17:00 ※18:00までに完全退館を

ジム利用時間 6:00~18:00 お願いいたします

1/4(月)

有人利用時間 10:00~17:00 (エスポⅡプール10:00~利用可能)

無人利用時間 6:00~10:00 / 17:00~24:00

エスポⅠ休館日による「エスポⅡプール」9:30~開場対象日

10月 10日(土)・29日(木)

11月 10日(火)・28日(土)

12月 10日(木)・22日(火)~29日(火)

エスポⅡ 営業カレンダー

いつでもどこでも
携帯で見れます!



遠鉄スポーツクラブ・エスポ

TEL 053-462-4411

エスポⅡ

通常営業時間

月~金 有人営業 10:00~21:00
無人営業 6:00~10:00 / 21:00~24:00

土・日・祝日 有人営業 10:00~19:00
無人営業 6:00~10:00 / 19:00~24:00

フロント対応時間

月~金 10:00~19:00
土・日・祝 10:00~17:00

電話対応時間 10:00~19:00(休館日は除く)

フロント・ジムセルフ営業日

毎月10日・月末休館日前日

10月 10日(土)・29日(木)

11月 10日(火)・28日(土)

12月 10日(木)・29日(火)