

# <2022年4~6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。



…【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!!



…【初～中級クラス】  
ご参加される方は、  
裏面注意事項を  
ご確認ください。

★各レッスン換気の為、15分以上の時間を空けて対応しております。ご理解ご協力をお願い致します★ ※赤字または、 の部分は前プログラムからの変更部分です。

曜日	月			火			水			木			金			土			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スタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
10	【第1,3,5週】 *Rootz(木曜) アフロビートやダンスホールの音に合わせて自分の知らない体の動きを楽しくしている練習が完成しているダンスプログラムです。			【第2,4週】 *COREOROGY(木曜) 振付を繰り返して、少しずつ動きを覚えていきます。まるでおブスタターのように振れるようになります。最新のダンスエクササイズ。																			
30	10:20~11:05 ヨーガ 飯島	10:30~11:00 ダンスエアロ aiko	10:30~11:00 アクアシェイブ 高井	10:20~11:00 ヨーガ 林千夏	10:20~11:05 【隔週開催】 *Rootz(木曜) *COREOROGY(木曜) コレロジ	10:20~11:00 アンチエイジング アクア 青木	10:20~11:00 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 脂肪燃焼 ウォーキング 武田	10:20~11:00 ZUMBA (ズンバ) SAYU	10:20~10:50 ゆったり ストレッチ 竹腰麻美	10:30~11:00 アクアビクス 守屋	10:30~11:00 かんたん ステップ 守屋	10:20~11:00 ユニバーサル ヨガアース 小出	10:30~11:00 アクアシェイブ 今原	10:30~11:00 ゆったり ストレッチ 今原							
11			11:05~11:25 はじめてクロール	11:15~11:25 UBOUND エレメント	11:20~11:50 レギュラー ステップ30	11:30~12:00 平泳ぎ 高山	11:15~12:00 筋調整ヨガ 中川典子	11:15~12:00 メガダンス 香菜	11:05~11:35 バタフライ 武田	11:15~11:45 脂肪燃焼 エアロ 竹腰麻美	11:10~11:55 リトモス 村松 茜	11:05~11:35 クール 池田	11:15~12:00 <b>ピラティス</b> ピラティス	11:05~11:35 守屋	11:05~11:35 河野	11:05~11:35 パーソナル レッスン/林	11:15~11:55 かんたんエアロ & ひきしめ			11:00~11:30 週替り リラクゼーション40			
30	11:20~12:05 メガダンス aiko		11:30~12:00 平泳ぎ 高井	12:10~12:50 オリジナル エアロ40 平井	12:05~12:35 パーソナル レッスン/高山	12:05~12:35 平泳ぎ/高山	12:15~12:55 ピラティス 市川明子		12:00~12:30 ひきしめ30 守屋	12:10~12:50 はじめて ジャズダンス 茜	12:45~13:15 ダンス コーディネーション 梅菜	12:40~13:10 ゆったり ストレッチ 杉本るか	12:45~13:15 パーソナル レッスン/中川	12:15~12:55 ダンステキスト エアロ 鈴木香菜	12:40~13:10 ゆったり ストレッチ 杉本るか	12:50~13:20 パーソナル レッスン/中川	13:15~13:55 オリジナル エアロ40 藤田			11:45~12:25 週替り トレーニング40			
12				12:10~12:40 オリジナル エアロ40 平井	12:05~12:35 パーソナル レッスン/高山	12:05~12:35 平泳ぎ/高山	12:15~12:55 ピラティス 市川明子		12:00~12:30 ひきしめ30 守屋	12:10~12:50 はじめて ジャズダンス 茜	12:45~13:15 ダンス コーディネーション 梅菜	12:40~13:10 ゆったり ストレッチ 杉本るか	12:45~13:15 パーソナル レッスン/中川	12:15~12:55 ダンステキスト エアロ 鈴木香菜	12:40~13:10 ゆったり ストレッチ 杉本るか	12:50~13:20 パーソナル レッスン/中川	13:15~13:55 オリジナル エアロ40 藤田			11:45~12:25 週替り トレーニング40			
13	12:50~13:20 ユニバーサル ヨガアース 藤田			13:10~13:40 ダンス エクササイズ FUJI	13:00~13:40 ダンス エクササイズ FUJI	13:00~13:40 ダンス エクササイズ FUJI	13:25~13:55 パーソナル レッスン/林	13:25~13:55 かんたん体操 青山	13:15~13:45 はじめての 太極拳/佐野	13:15~13:45 はじめての 太極拳/佐野	13:45~14:15 ステップアップ 太極拳 佐野	14:00~14:30 クール 池田	14:15~14:45 脂肪燃焼 キック&ハンチン aiko	13:15~14:00 メガダンス aiko	13:15~14:00 メガダンス aiko	13:25~13:55 パーソナル レッスン/中川	13:30~14:00 背骨コンディ ショニング 新保			13:00~13:45 戸塚雅 操体ヨガ 芥川			
30	13:35~14:15 ZUMBA (ズンバ) 藤田		14:00~14:30 青泳ぎ 三浦	13:55~14:25 レギュラー エアロ30 中川典子	14:00~14:30 平泳ぎ 林 大斗	14:10~14:40 からだにやさしい ストレッチ	14:20~14:50 かんたん ステップ 青山	14:25~14:55 パーペル フィット 高柳	14:15~14:45 からだにやさしい ストレッチ	14:25~14:55 パーペル フィット 高柳	14:45~15:15 参加者募集中 カルチャー 雅戸塚 操体ヨガ 【有料クラス】 高柳	14:35~15:05 アクアビクス 竹腰麻美	14:35~15:05 アクアビクス 松居	14:15~14:45 脂肪燃焼 キック&ハンチン aiko	14:15~14:45 脂肪燃焼 キック&ハンチン aiko	14:35~15:05 アクアビクス 松居	14:35~15:05 アクアビクス 松居			14:10~16:00 週替り エクササイズ			
14	14:30~15:00 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ		14:35~15:05 ミッドアクア 中川葉月	14:40~15:10 はじめよう ステップ 中川典子	14:35~15:05 アクアビクス 守屋	14:35~15:05 アクアビクス 守屋	15:05~15:50 戸塚雅 操体ヨガ 三倉		14:35~15:05 アクアビクス 高柳	15:10~15:40 こりほぐし ストレッチ 高柳	15:10~15:40 こりほぐし ストレッチ 高柳	15:10~15:40 こりほぐし ストレッチ 高柳	15:10~15:40 こりほぐし ストレッチ 高柳	15:00~15:30 背骨コンディ ショニング aiko	15:00~15:30 背骨コンディ ショニング aiko	15:00~15:30 背骨コンディ ショニング aiko	15:00~15:30 背骨コンディ ショニング aiko			15:30~16:00 週替り エクササイズ			
15	15:15~15:45 からだケア 守屋			15:35~16:15 カルチャー 初級健康 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ	15:35~16:15 整骨コンディ ショニング 伊藤ひろみ	15:35~16:15 整骨コンディ ショニング 伊藤ひろみ	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ		15:10~15:40 こりほぐし ストレッチ 高柳	15:10~15:40 こりほぐし ストレッチ 高柳	15:10~15:40 こりほぐし ストレッチ 高柳	15:10~15:40 こりほぐし ストレッチ 高柳	15:10~15:40 こりほぐし ストレッチ 高柳	15:00~15:30 背骨コンディ ショニング aiko	15:00~15:30 背骨コンディ ショニング aiko	15:00~15:30 背骨コンディ ショニング aiko	15:00~15:30 背骨コンディ ショニング aiko			16:05~16:35 週替り スイム			
16				16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ			16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ				16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ		
17				16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ			16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ				16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ			
18				16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ			16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ				16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ			
19	18:45~19:30 メガダンス 金田			19:00~19:30 パーソナル フィット 杉本るか	19:00~19:30 パーソナル フィット 杉本るか	19:00~19:30 パーソナル フィット 杉本るか	19:00~19:30 パーソナル フィット 杉本るか	19:00~19:30 パーソナル フィット 杉本るか	19:00~19:30 パーソナル フィット 杉本るか	19:00~19:30 パーソナル フィット 杉本るか	19:00~19:30 パーソナル フィット 杉本るか	19:00~19:30 パーソナル フィット 杉本るか	19:00~19:30 パーソナル フィット 杉本るか	19:00~19:30 パーソナル フィット 杉本るか	19:00~19:30 パーソナル フィット 杉本るか	19:00~19:30 パーソナル フィット 杉本るか				19:00~19:30 パーソナル フィット 杉本るか			
30	19:45~20:25 オリジナル ステップ40 平井	19:55~20:35 しほめ & ストレッチ 守屋	19:30~20:30 マスターズ 【要登録】 守屋	19:45~20:25 オリジナル ステップ40 市川明子	19:50~20:20 脂肪燃焼 エアロ 杉本るか	19:50~20:20 脂肪燃焼 エアロ 杉本るか	19:50~20:20 脂肪燃焼 エアロ 杉本るか	19:50~20:20 脂肪燃焼 エアロ 杉本るか	19:50~20:20 脂肪燃焼 エアロ 杉本るか	19:50~20:20 脂肪燃焼 エアロ 杉本るか	19:50~20:20 脂肪燃焼 エアロ 杉本るか	19:50~20:20 脂肪燃焼 エアロ 杉本るか	19:50~20:20 脂肪燃焼 エアロ 杉本るか	19:50~20:20 脂肪燃焼 エアロ 杉本るか	19:50~20:20 脂肪燃焼 エアロ 杉本るか	19:50~20:20 脂肪燃焼 エアロ 杉本るか				19:50~20:20 脂肪燃焼 エアロ 杉本るか			
20				19:50~20:20 脂肪燃焼 エアロ 杉本るか	19:50~20:20 脂肪燃焼 エアロ 杉本るか	19:50~20:20 脂肪燃焼 エアロ 杉本るか	19:50~20:20 脂肪燃焼 エアロ 杉本るか	19:50~20:20 脂肪燃焼 エアロ 杉本るか	19:50~20:20 脂肪燃焼 エアロ 杉本るか	19:50~20:20 脂肪燃焼 エアロ 杉本るか	19:50~20:20 脂肪燃焼 エアロ 杉本るか	19:50~20:20 脂肪燃焼 エアロ 杉本るか	19:50~20:20 脂肪燃焼 エアロ 杉本るか	19:50~20:20 脂肪燃焼 エアロ 杉本るか	19:50~20:20 脂肪燃焼 エアロ 杉本るか	19:50~20:20 脂肪燃焼 エアロ 杉本るか				19:50~20:20 脂肪燃焼 エアロ 杉本るか			
21	20:45~21:15 ウェーブ からだケア 高柳			20:45~21:15 ゆったり ストレッチ 杉本るか	20:30~21:00 極クール (KIWAMI) 池田	20:45~21:15 ファットバーン 河田美里	20:25~20:55 青泳ぎ 三浦	20:25~20:55 青泳ぎ 三浦	20:25~20:55 青泳ぎ 三浦	20:25~20:55 青泳ぎ 三浦	20:25~20:55 青泳ぎ 三浦	20:25~20:55 青泳ぎ 三浦	20:25~20:55 青泳ぎ 三浦	20:25~20:55 青泳ぎ 三浦	20:25~20:55 青泳ぎ 三浦	20:25~20:55 青泳ぎ 三浦				20:25~20:55 青泳ぎ 三浦			
22				20:45~21:15 ゆったり ストレッチ 杉本るか	20:30~21:00 極クール (KIWAMI) 池田	20:45~21:15 ファットバーン 河田美里	20:25~20:55 青泳ぎ 三浦	20:25~20:55 青泳ぎ 三浦	20:25~20:55 青泳ぎ 三浦	20:25~20:55 青泳ぎ 三浦	20:25~20:55 青泳ぎ 三浦	20:25~20:55 青泳ぎ 三浦	20:25~20:55 青泳ぎ 三浦	20:25~20:55 青泳ぎ 三浦	20:25~20:55 青泳ぎ 三浦	20:25~20:55 青泳ぎ 三浦				20:25~20:55 青泳ぎ 三浦			
23				20:45~21:15 ゆったり ストレッチ 杉本るか	20:30~21:00 極クール (KIWAMI) 池田	20:45~21:15 ファットバーン 河田美里	20:25~20:55 青泳ぎ 三浦	20:25~20:55 青泳ぎ 三浦	20:25~20:55 青泳ぎ 三浦	20:25~20:55 青泳ぎ 三浦	20:25~20:55 青泳ぎ 三浦	20:25~20:55 青泳ぎ 三浦	20:25~20:55 青泳ぎ 三浦	20:25~20:55 青泳ぎ 三浦	20:25~20:55 青泳ぎ 三浦	20:25~20:55 青泳ぎ 三浦				20:25~20:55 青泳ぎ 三浦			

※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。

**《2022年 4月より変更》ご確認ください!**

**《レッスンご参加時のお願い》**

- スタジオレッスン全てのクラスの入場について  
**レッスン開始10分前までに、受付台帳No順にて**  
スタジオ前へお並びください。時間になりましたら、  
入場スタートさせていただきます。それ以降に来られた方は、  
最後尾より入場をお願い致します。
- スタジオ・プールは、当日予約制となっております。  
皆様のご理解ご協力をお願い致します。

**【スタジオ定員数】**  
Aスタジオ: 30名 Bスタジオ: 18名  
※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、人数制限をしております。



# GYM★Queenax

(2022年4月～6月)  
エスポIIトレーニングジムタイムテーブル

※ 枠の色は  
前月から変更のある部分です  
(どのクラスも初めての方から参加可能なレッスンです)

月	火	水	木	金	土	日
	10:45～11:00 ひきしめQueenax					
12:00～12:15 おまかせQueenax		11:45～12:00 ひきしめQueenax		12:00～12:15 ひきしめQueenax		
	12:45～13:00 おまかせQueenax		12:45～13:00 おまかせQueenax			
	13:45～14:00 ひきしめQueenax					13:45～14:00 おまかせQueenax
	15:00～15:15 ひきしめQueenax					
15:45～16:00 おまかせQueenax				15:45～16:00 おまかせQueenax		
				16:00～16:15 おまかせQueenax		

【Queenaxプログラム】  
クラス定員6名  
【当日予約制】  
高強度トレーニングジムにて  
ご本人様のみ受付となります。

3階トレーニングジム  
『Queenaxゾーン』にて行われる  
プログラムです！  
～目的に合わせてご参加ください～

- ひきしめQueenax (15分)**  
ひきしめBodyを目指し、効果的にトレーニングするクラスです。部位別・筋筋燃焼・など体幹を主に使い、様々なトレーニングを行います。
- おまかせQueenax (15分)**  
インストラクターおまかせのQueenaxギアを使用したクラスです！ひきしめ、バランス動作など機能的に身体を動かしましょう！
- ワンポイントQueenax (15分)**  
お1人ずつ、目的にあわせて行うレッスンです。様々なあった動きの提案やフォームチェックを行います！

## 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
3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30		

■ エスポI 休館日  
■ エスポII 特別営業日

ゴールデンウィーク期間中営業時間  
エスポI 10:00 ～ 19:00営業  
エスポII 10:00 ～ 18:00営業

ナイトプラス会員様は  
4月29日・5月2日～5日は  
新料金利用が可能です。

連絡先: ツククラブ・エスポ  
TEL: 053-462-4411

follow me  
Instagram  
@espo\_hamamatsu

ESPO LINE@  
LINE@: esqj142b

エスポカルチャーは、3ヶ月に一度の10回講座です。  
途中受講も可能です。会員の方も一般の方も  
参加可能！Iフロントにて受付中！  
※詳細は、別途チラシをご覧ください。

エスポI スタジオ

月	13:30～15:00	【カルチャー】ジャズダンス
木	13:00～14:30	【カルチャー】ジャズダンス・基礎クラス

エスポII スタジオ

木	20:00～21:30	【カルチャー】大人からはじめのジャズダンス
---	-------------	-----------------------

エスポII サロン

金	18:30～20:30	【カルチャー】生け花・小原流
---	-------------	----------------

スカッシュプログラム(2階Aコート)

火	13:30～15:00	おためしスカッシュ/外巻
水	★14:00～15:00	【カルチャー】スカッシュ/初心者/外巻
金	★13:00～14:00	【カルチャー】スカッシュ/初心者/外巻
	★14:00～15:00	【カルチャー】スカッシュ/初心者/外巻

※マークは有料カルチャーにつき、別途お申し込みが必要です。  
※2022年4月よりスカッシュコートフリー利用(有料)となります。

《エスポマスターズ》  
専用コース(7レーン)で充実練習しませんか？

練習日: 月曜 19:30～20:30  
※2022年4月より変更

場所: エスポ1プール

参加対象: 25M以上泳げる方

目的: 泳力向上

方法: 事前登録が必要(無料)

※練習参加の方は、事前に担当(林・中川)までご相談下さい。

2022年4月から  
レッスン増枠！  
Let's challenge!!



効果がすごい！  
ダイエットに最適！  
900kcalの消費！！  
(60分のレッスン)

膝や腰への  
衝撃を吸収！  
体への負担を軽減！！

セルライト撃退！！  
お肌を綺麗にできる

①めまいの症状がある方  
②足首と膝がとて不安定な方  
③体重が110kg以上ある方  
④妊娠中・授乳中の方  
※こちらに当てはまる方はご参加いただけませんのでご了承ください。

## エスポパーソナルトレーナー紹介

〈プール〉  
泳ぎワンポイント！

林 大斗	池田香葉
高山美穂	中川美月

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

Personal Web  
会員登録・予約  
https://espo.navy.ssp

30分 会員3,300円(税込)・一般4,950円(税込)

予約方法や内容についてのお問い合わせは  
3階トレーニングジムまでお気軽にどうぞ！  
ご予約はIにて承ります。  
(プールパーソナルは、フロントにて受付)

〈ジム〉

会員登録いつでもどこでも  
かんたんIの予約ができます

伊藤ひろみ	石黒由佳	守藤美咲	兵永拓也	佐藤 武	月居 健
竹原麻美	高柳直恵	黒永愛	相馬美津子	光野優介	

NEW