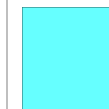


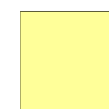
〈2021年7～9月〉 エスポⅡ スタジオ・プール タイムテーブル



…【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！！

★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★

	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																						10	
30	10:20～11:10 ヨガ 飯島	10:40～11:10 ダンスエアロ aiko	10:20～11:00 アクアシェイプ 今原	10:30～11:00 かんたん ステップ	10:20～11:05 メガダンス 春菜	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	10:20～11:00 アクアシェイプ 高井	10:20～11:00 ZUMBA (ズンバ) SAYU	10:30～11:00 ウェーブ からだケア	10:20～11:00 機能改善 アクア 小杉	10:20～11:10 コアビューティー コンディショニング 石黒	10:20～10:50 関節らくらく エクササイズ 高柳	10:20～11:00 アクアビクス 守屋	10:30～11:10 バランス ボール 伊藤ひろみ						10	
11				守屋				相馬	11:05～11:35 クロール 高井	11:05～11:25 はじめてクロール				11:10～11:40 かんたん エアロ 高柳	11:05～11:35 背泳ぎ 金原				11:00～11:30 週替り リラックス30			11	
30	11:25～12:10 メガダンス aiko	11:25～11:55 ウエストひきしめ ウォーキング		11:15～11:55 オリジナル エアロ40 守屋	11:20～12:00 ヨーガ 林 千夏	11:30～12:00 バタフライ 高山	11:15～12:05 筋調整ヨガ 中川典子			11:30～12:00 脂肪燃焼 エアロ			11:25～12:10 サルセーション 美樹	11:55～12:25 レギュラー ステップ30 守屋		11:25～11:55 脂肪燃焼 エアロ			11:45～12:25 週替り トレーニング40			11	
12		飯島								伊藤早紀				11:55～12:25 レギュラー ステップ30 守屋		伊藤ひろみ							12
30	12:30～13:20 コアビューティー コンディショニング 石黒	12:45～13:15 リラックス ヨーガ				12:15～12:45 ひきしめ30 守屋	12:05～12:35 パーソナル レッスン/高山			12:15～12:55 はじめて ジャズダンス 茜			12:40～13:10 からだケア 守屋			12:15～12:45 ゆったり ストレッチ						12	
13		伊藤早紀					12:50～13:20 パーソナル レッスン/中川	12:40～13:20 からだにやさしい ストレッチ 青山		12:30～13:10 オリジナル ステップ40 市川明子			12:40～13:10 バランス コーディネーション 梅原			12:50～13:20 パーソナル レッスン/林	13:00～13:40 オリジナル エアロ40 藤田	13:00～13:30 かんたん エアロ		13:00～13:50 戸塚雅 操体ヨーガ 芥川		13	
30				高柳				13:30～14:00 ボルドブラ 平井	13:25～13:55 かんたん ステップ 守屋	13:25～13:55 かんたん ステップ 守屋	13:45～14:15 ステップアップ 太極拳 佐野	13:25～13:55 かんたん エアロ 田村	13:25～13:55 かんたん エアロ	13:15～14:00 メガダンス aiko	13:25～13:55 パーソナル レッスン/林		13:45～14:25 ウェーブ からだケア 伊藤早紀					13	
14	伊藤ひろみ	13:30～14:10 ZUMBA (ズンバ) 藤田	14:00～14:30 背泳ぎ 寺田	13:45～14:15 かんたん エアロ 中川典子		14:00～14:30 サークル スイム500 中川葉月	14:30～15:00 はじめてよう ステップ	14:30～15:00 ZUMBA (ズンバ) aiko	14:25～15:05 ピラティス & ストレッチ 青木	14:35～15:05 ミットアクア 中川葉月	14:55～15:25 からだケア 守屋	14:45～15:45 カルチャー 雅戸塚 操体ヨーガ 【有料クラス】	14:35～15:05 アクアビクス 伊藤早紀	14:15～14:45 バランス コーディネーション aiko	14:00～14:30 平泳ぎ 林大斗	14:00～14:40 オリジナル ステップ40 小出						14	
30	14:20～15:00 オリジナル エアロ40 平井	14:30～15:00 脂肪燃焼 エアロ	14:35～15:05 アクアシェイプ 高柳	14:30～15:10 レギュラー ステップ40 中川典子	14:30～15:00 はじめてよう ステップ	14:35～15:05 アクアビクス 守屋		14:25～15:05 ピラティス & ストレッチ 青木	14:35～15:05 ミットアクア 中川葉月	14:55～15:25 からだケア 守屋		14:45～15:45 カルチャー 雅戸塚 操体ヨーガ 【有料クラス】	14:35～15:05 アクアビクス 伊藤早紀	14:15～14:45 バランス コーディネーション aiko	14:00～14:30 平泳ぎ 林大斗	14:00～14:40 オリジナル ステップ40 小出						14	
15		伊藤ひろみ																					15
30	15:20～15:50 背中すっきり棒 平井																						15
16																							16
30																							16
17																							17
18																							18
30																							18
19	19:00～19:30 バーベル ファイト	18:45～19:30 メガダンス 金田				18:40～19:20 オリジナル エアロ40 市川明子	18:45～19:25 バランス コーディネーション 梅原			18:50～19:30 オリジナル ステップ40 小出			18:50～19:05 ヒップアップエクササイズ	18:50～19:35 リトモス 村松 茜	19:00～19:40 筋調整ヨガ 中川典子								19
30	中川葉月																						19
20	19:45～20:25 ZUMBA (ズンバ) 美樹	19:45～20:35 戸塚雅 操体ヨーガ 雅スタッフ				19:40～20:20 オリジナル ステップ40 平井	19:40～20:20 TaeBo® BASIC 兵永			19:50～20:30 かんたんエアロ &ストレッチ MIHO	20:00～20:30 平泳ぎ & バタフライ	20:00～20:30 脂肪燃焼 エアロ	20:00～21:30 カルチャー ジャズダンス 【有料クラス】	20:00～20:20 ウォーキング エクササイズ	19:55～20:25 ファットバーン 伊藤早紀	19:55～20:35 はじめて ジャズダンス 茜							20
30																							20
21	20:40～21:10 ウェーブ からだケア																						21
22	高柳																						22
23																							23

バランス力をつけながら柔軟性
筋持久力の向上機能改善を目指します

7～9月限定

機能改善
アクア
小杉

ウェーブ
からだケア

エアロビクスとダンス動作を
Wした動きで楽しめましょう

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

増枠
しました↓

〈エスポマスターズ〉
事前の登録が必要です。
参加希望の方は一度窓口
にお問い合わせください！

〈エスポⅠ〉
20:00～21:00
マスターズ
【要登録】

※裏面の詳細を
ご覧ください。

FATBURN

重りを使用します！
全身の筋肉をくまなく使いましょう！

増枠
しました↓

エアロビクスとダンス動作を
MIXした動きで楽しみましょう

増枠
しました→

【要予約/有料】

12:50～13:20
パーソナル
レッスン/中川

13:25～13:55
パーソナル
レッスン/中川

14:00～14:30
サークル
スイム500
中川葉月

14:35～15:05
アクアビクス
守屋

15:20～16:00
ピラティス
ヨーガ40
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】

参加者募集中

参加者募集中

参加者募集中

参加者募集中

参加者募集中

参加者募集中

参加者募集中

参加者募集中

参加者募集中

参加者募集中

参加者募集中

参加者募集中

参加者募集中

参加者募集中

参加者募集中

参加者募集中

参加者募集中

参加者募集中

参加者募集中

参加者募集中

参加者募集中

参加者募集中

参加者募集中

参加者募集中

自分の体重だけで行う
「美尻」を目的としたトレーニングクラスです。

参加者募集中

参加者募集中

参加者募集中

参加者募集中

参加者募集中

参加者募集中

参加者募集中

参加者募集中

参加者募集中

参加者募集中

参加者募集中

参加者募集中

参加者募集中

《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時間を
レッスン開始10分前～とさせていただきます。
- 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。(スタジオレッスン)
- スタジオ・プールは、当日予約制となっております。
皆様のご理解とご協力をお願い致します。

【スタジオ定員数】
Aスタジオ: 35名
Bスタジオ: 18名

自重による最大負荷&休憩を
有効に行なうプログラムです。
脂肪燃焼&ひきしめに！！

※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。

GYM★Queenax

〈2021年7月～9月〉
エスポⅡトレーニングジムタイムテーブル

※ 枠の箇所は
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
	11:45～12:00 ひきしめQueenax	11:45～12:00 ひきしめQueenax			『Queenaxプログラム』 クラス定員6名 【当日予約制】 ※3階トレーニングジムにて ご本人様のみのお受けとなります。	
12:00～12:15 おまかせQueenax			12:00～12:15 おまかせQueenax	12:00～12:15 ひきしめQueenax		
13:45～14:00 ひきしめQueenax						
		14:00～14:15 ひきしめQueenax				13:45～14:00 おまかせQueenax
	14:45～15:00 ひきしめQueenax					
				19:00～19:15 おまかせQueenax		
19:45～20:00 おまかせQueenax			20:00～20:15 ワンポイントQueenax			

～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



レッスン中
マスク着用



館内換気の実施

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！Ⅱ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
月・金	11:00～12:00 【有料・回数券制】産後エクササイズ
エスポⅡ サロン	
水	10:40～11:40 戸塚雅操体ヨガ 7～9月休講
	19:15～20:15 戸塚雅操体ヨガ
金	18:30～20:30 生け花・小原流

7月・8月・9月営業カレンダー

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

■ エスポⅡ 休館日
■ エスポⅡ 特別営業日

エスポⅠ	
月～土・祝	10:00～20:00
休館日	毎週日曜日 7月29日30日 8月9日～14日 8月30日 9月29日

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				

お盆期間営業時間	
8月13日・14日	エスポⅡ 10:00 ～ 19:00営業

エスポⅡ	
月～金	10:00～23:00
土	10:00～22:00
日	10:00～19:00
祝	10:00～21:00
特別営業	10:00～19:00

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	

お盆期間営業時間	
8月13日・14日	エスポⅡ 10:00 ～ 19:00営業

ナイトプラス会員様は 8月13日は終日ご利用が 可能です。
遠鉄スポーツクラブ・エスポ TEL 053-462-4411



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・・・脂肪燃焼・・・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。 個々にあった動きの提案や フォームチェックを行います！

《エスポマスタース》

専用コース(7レーン)で充実練習しませんか？

練習日	月曜 20:00～21:00
場所	エスポⅠ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。

スカッシュプログラム〈2階Aコート〉

火	13:30～13:50	おためしスカッシュ/外谷愛
	★14:00～15:00	【カルチャー】スカッシュ初級/外谷愛
水	★13:00～14:00	【カルチャー】スカッシュ初級/外谷愛
	★13:00～14:00	【カルチャー】スカッシュ初級/外谷愛
金	★14:00～15:00	【カルチャー】スカッシュ中級/外谷愛

★マークは有料カルチャーにつき、別途お申込が必要となります。

★2021年4月よりスカッシュコートフリー利用/有料220円(税込)

エスポパーソナルトレーナー紹介

NEW TRAINER

〈プール〉

泳ぎワンポイント！



林 大斗



池田春菜



高山美穂



中川葉月

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

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 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Webにて承ります。
(プールパーソナルは、フロントにて受付)

Personal Web
会員登録・予約

https://espo.rsvsys.jp

専用QRコード



操作方法はこちらから↓



会員登録でいつでもどこでも
かんたんWeb予約ができます

〈ジム〉



伊藤ひろみ



石黒由佳



守屋美保



佐藤 武



河居 緑



平野真里



青木一二枝



田村浩人



高柳瑞恵



富永愛



光野凌介



相馬美津子



兵永拓也

Personal FitnessRoom



パーソナルトレーニング専用スペースで
集中トレーニング！

筋力トレーニングやコンディショニングプログラム
などお客様の様々な要望にお応えできる
環境でのトレーニングはいかがですか？
※詳細はスタッフまでお問合せ下さい