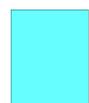


<2023年10~12月> エスポII スタジオ・プール タイムテーブル



…【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!!



…【初級クラス】
ご参加される方は、
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。

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		
30	10:20~11:05 ヨーガ 飯島	10:30~11:00 ダンスエアロ Basic aiko	10:30~11:00 アクアシェイブ 高井	10:20~11:05 ヨーガ 林千夏	10:30~11:00 かんたん エアロ 守屋		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 ウオーキング/武田	10:30~11:00 脂肪燃焼 ウオーキング/武田	10:20~11:00 ZUMBA (ズンバ) SAYU	10:30~11:00 バランス コーディネーション	10:30~11:00 アクアピクス 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	10:20~10:50 ゆったり ストレッチ 武田早紀				
11			11:05~11:25 はじめてクロール																	
30	11:20~12:05 メガダンス aiko	11:20~11:50 ウエストひきしめ ウオーキング 飯島	11:30~12:00 平泳ぎ 高井	11:20~11:50 レギュラー ステップ30 守屋	11:20~11:50 ポルドブラ 平井		11:15~12:00 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	11:15~11:45 脂肪燃焼 キック&パンチ 相馬	11:15~12:00 リトモス 村松茜	11:15~11:45 かんたん エアロ SAYU	11:05~11:35 背泳ぎ 池田	11:15~12:00 B姿勢 <びしせい> ピラティス 守屋	11:15~11:55 オリジナル エアロ40 守屋		11:05~11:45 脂肪燃焼エアロ & ひきしめ 武田早紀	11:30~12:00 ユニバーサル ヨガアース 藤田		11:00~11:30 週替り リラクセス30	
12																				
30	12:30~13:00 関節らくらく エクササイズ 高柳	12:20~13:05 B姿勢 <びしせい> ピラティス 石黒		12:10~12:50 オリジナル エアロ40 平井	12:15~12:45 バランス コーディネーション 今原		12:30~13:00 脂肪燃焼 エクササイズ 林唯夏子	12:15~12:55 NEW 芯(Shin)move ピラティス 市川明子	12:15~12:55 芯(Shin)move ピラティス 市川明子	12:30~13:00 バランス コーディネーション 梅原	12:15~12:55 はじめて ジャズダンス 茜	12:20~12:50 ひきしめ30 守屋	12:15~12:55 ダンステイスト エアロ 鈴木春菜			12:15~13:00 ZUMBA (ズンバ) 藤田				11:45~12:25 週替り トレーニング40
13																				
30	13:20~13:30 UBOUND エレメント 13:30~14:00 UBOUND エレメント	13:25~13:55 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	13:15~13:45 パーソナル レッスン/中川	13:10~13:40 バーベル ファイト 林大斗	13:20~13:50 パーソナル レッスン/中川		13:15~13:45 背中 すっきり棒 林唯夏子	13:20~13:50 かんたん体操 青山	13:15~13:45 パーソナル レッスン/池田	13:30~14:00 かんたん ステップ 守屋	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/高山	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	13:15~13:55 オリジナル エアロ40 藤田	13:30~14:00 背骨コンディ ショニング 新保			13:00~13:45 戸塚雅 操体ヨーガ 芥川
14																				
30	14:15~14:55 ZUMBA (ズンバ) 藤田	14:15~14:45 バランス ボール 伊藤ひろみ	14:30~15:00 ミットアクア 中川葉月	13:55~14:25 バタフライ 武田悠作	13:55~14:25 レギュラー エアロ30 中川典子		14:00~14:45 メガダンス 鈴木春菜	14:05~14:35 からだにやさしい ストレッチ 青山	14:00~14:45 メガダンス 鈴木春菜	14:20~14:50 マッスル メモリー 守屋	13:55~14:25 泳力向上スイム 高山	13:55~14:25 泳力向上スイム 高山	13:50~14:35 メガダンス aiko	14:00~14:30 リラクセス ヨーガ 林唯夏子	13:55~14:25 平泳ぎ 林大斗	14:20~14:30 UBOUND エレメント 新保				14:10~16:00 週替り エクササイズ
15																				
30																				
16																				
30																				
17																				
30																				
18																				
30																				
19																				
30	19:00~19:30 TaeBo® (BootCamp) Takuya	18:45~19:30 CHOREOLOGY (コレオロジー) 奈実 CHOREOLOGY Takuya		18:50~19:30 オリジナル ステップ40 市川明子	18:50~19:30 バランス コーディネーション 梅原		18:30~19:10 オリジナル ステップ40 小出	18:40~19:20 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	18:40~19:20 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	18:50~19:30 オリジナル エアロ40 市川明子	18:50~19:30 バランス ボール 伊藤ひろみ	18:35~18:45 UBOUND エレメント 平井	18:45~19:15 UBOUND エレメント 平井	18:35~19:15 筋調整ヨガ 中川典子						
20																				
30	20:15~20:55 オリジナル ステップ40 平井	19:45~20:05 ひきしめ(立位) 守屋	19:30~20:30 マスターズ 【要登録】 ※裏面の詳細を ご覧ください。	19:45~20:25 バーベルファイト& ポイントストレッチ 武田早紀	19:45~20:25 芯(Shin)move ピラティス 市川明子		20:20~20:30 UBOUND エレメント 武田早紀	19:25~20:05 ZUMBA (ズンバ) 久田	19:35~20:05 こりほぐし ストレッチ 武田早紀	19:45~20:15 ファットバーン 中川葉月	19:45~21:15 カルチャー ジャズダンス 【有料クラス】 参加者募集中	19:30~20:15 リトモス 村松茜	19:35~20:05 背中 すっきり棒 平井	20:30~21:10 はじめて ジャズダンス 茜						
21																				
30																				

《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。
- 初めてスタジオレッスン予約を利用される方は、会員登録をお願い致します。
※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登録》



Let's challenge!!



UBOUNDレッスンへ
参加される方へ

- ①めまいの症状がある方
 - ②足首と膝がとても不安定な方
 - ③体重が110キロ以上ある方
 - 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。

【スタジオ定員数】

※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。



〈2023年10～12月〉 エスポIIトレーニングジムタイムテーブル

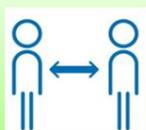
〈どのクラスも初めての方から参加可能なレッスンです〉

月	火	水	木	金	土	日
	11:15～11:30 おまかせQueenax			11:15～11:30 おまかせQueenax		
			12:00～12:15 おまかせQueenax			
		12:45～13:00 ひきしめQueenax				
				【Queenaxプログラム】 クラス定員6名 【当日予約制】 <small>※3階トレーニングジムにて ご本人様のみのお申し込みとなります。</small>		13:30～13:45 おまかせQueenax
15:00～15:15 ひきしめQueenax			15:00～15:15 おまかせ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



館内換気の実施

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！

エスポカルチャー

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 B スタジオ	
木	14:45～15:45 【カルチャー】雅戸塚操体ヨガ
	19:45～21:15 【カルチャー】大人からはじめるジャズダンス

エスポ II サロン	
月	14:00～14:50 【カルチャー】関節トレーニング/守屋
木	12:00～12:50 【カルチャー】関節トレーニング/守屋
金	14:00～14:50 【カルチャー】関節コンディショニング & 筋膜リリース/高柳
金	18:30～20:30 【カルチャー】生け花・小原流

現在休講中

エスポII 10月・11月・12月営業カレンダー

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

エスポII 休館日
10月30日・31日
11月29日・30日
12月30日・31日

エスポII 月～金 6:00～10:00 / 10:00～21:00 / 21:00～24:00
土・日・祝日 6:00～10:00 / 10:00～19:00 / 19:00～24:00
(無人営業) (有人営業) (無人営業)

エスポI 月～金 10:00～18:30
土曜 10:00～13:00

休館日 毎週日曜日
10月30日・31日
11月29日・30日
12月1日～29日

年末年始特別営業時間について
★エスポII 営業
12月29日(金)・1月4日(木)
有人でのご利用時間 / 10:00～17:00
無人でのご利用時間 / 6:00～10:00 / 17:00～24:00

エスポI・II 休館日
祝日営業
特別営業日

12月1日～12月29日
改修工事の為
エスポI 臨時休館

遠鉄スポーツクラブ・エスポ
TEL 053-462-4411

『エスポ健康カルチャー』

★金曜14:00～14:50/高柳瑞恵

関節コンディショニング & 筋膜リリース

★月曜14:00～14:50/守屋美保

★木曜12:00～12:50/守屋美保

関節トレーニング

全10回参加費…会員/8,800円 一般/13,200円(税込)

※各定員10名

※講座内容詳細は、エスポHPをご覧ください



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、HPまたは別途チラシをご覧ください。

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 春菜



高山 美穂



中川 梨月

espo プール&GYM&スカッシュ

『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提案&アドバイス

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！
プールパーソナル・・・泳力向上・フォーム改善など

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。



専用QRコード

Personal Web
会員登録・予約

操作方法はこちらから！



〈ジム〉



伊藤ひろみ



守屋美保



兵永拓也



佐藤 武



河居 緑



高柳瑞恵



相馬美津子



林 大斗



山本直子



新保絵美

〈スカッシュ〉



外谷 愛

《エスポマスターズ》

専用コース(フレーション)で充実練習しませんか？

練習日	月曜 19:30～20:30
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 年会費1,100円(税込)

※練習参加の方は、事前に担当(林・中川)までご相談下さい。

follow me

Instagram

お得な情報や
効果的エクササイズ
公開します!!

@espo_hamamatsu

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 etc.

LINE@お友達追加手順

HAMAMATSU & FUKUROI

@xqj1420o