

<2022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。



…【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、 の部分に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	
10																			
30	10:20~11:05 ヨガ 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 ヨガ 林千夏	10:20~11:05 SALSATION® (サルセーション) 美樹	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 機能改善 プログラム 杉本るか	10:20~11:00 ZUMBA (ズンバ) SAYU	10:20~10:50 ゆったり ストレッチ 杉本るか	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 河野			
11			11:05~11:25 はじめてクロール		NEW 11:20~11:50 レギュラー ステップ30 守屋	11:05~11:25 平泳ぎ/高山		相馬	竹腰麻美		11:10~11:40 かんたん エアロ 杉本るか	11:05~11:35 クロール 池田	11:15~12:00 B姿勢 <びしせい> ピラティス 守屋	11:05~11:35 パーソナル レッスン/林	11:05~11:35 脂肪燃焼エアロ & ひきしめ 河野			11:00~11:30 週替り リラクセス40	
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	11:30~12:00 背泳ぎ 高井	11:20~11:50 レギュラー ステップ30 守屋	11:20~11:50 ホールド 平井	11:30~12:00 バタフライ 高山	11:15~12:00 筋調整ヨガ 中川典子	11:15~12:00 メガダンス 鈴木春菜		11:15~12:00 リトモス 村松茜		11:40~12:10 パーソナル レッスン/池田	11:15~12:00 オリジナル エアロ40 守屋	11:15~11:55 オリジナル エアロ40 守屋	11:15~11:55 パーソナル レッスン/林	11:05~11:35 脂肪燃焼エアロ & ひきしめ 河野			11:45~12:25 週替り トレーニング40
12	MEGADANZ																		
30		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	12:10~12:40 こりほぐし ストレッチ 守屋	12:05~12:35 パーソナル レッスン/高山		12:15~12:55 ピラティス 市川明子		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 SALSATION® (サルセーション) 藤田			2023.3月まで 期間限定プログラム
13	12:50~13:20 関節らくらく エクササイズ 高柳			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	12:50~13:20 パーソナル レッスン/林	12:45~13:15 ゆったり ストレッチ 河野			13:30~14:00 かんたん エアロ 守屋		13:05~13:35 からだケア 守屋	13:10~13:40 かんたん エアロ 河田美里	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	13:00~13:45 戸塚雅 操体ヨガ 芥川			
30	13:35~14:15 ZUMBA (ズンバ) 藤田	13:45~14:15 バランス ボール 伊藤ひろみ	14:00~14:30 クロール 杉本るか	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	13:25~13:55 パーソナル レッスン/林	13:35~13:45 UBOUND エレメント 河野	13:20~13:50 かんたん 体操 青山	13:25~13:55 パーソナル レッスン/池田	13:30~14:00 かんたん エアロ 守屋	13:15~13:45 はじめての 太極拳/佐野	13:30~14:00 脂肪燃焼 ウォーキング 武田	13:50~14:35 メガダンス aiko	14:00~14:30 バランス コーディネーション 今原	13:30~14:00 背骨コンディ ショニング 新保				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	14:30~15:00 ユニバーサル ヨガアース 藤田	14:35~15:05 ミットアクア 中川葉月	14:40~15:10 はじめよう ステップ 伊藤ひろみ	14:40~15:20 レギュラー ステップ40 中川典子	14:35~15:05 アクアシェイブ 林 唯夏子	14:40~15:25 戸塚雅 操体ヨーガ 三倉	14:05~14:35 からだにやさしい ストレッチ 青山	14:00~14:30 背泳ぎ 池田	14:20~14:50 マッスル メモリー 守屋	14:45~15:45 カルチャー 雅 戸塚 操体ヨーガ 【有料クラス】	14:05~14:35 バタフライ 武田	14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko	14:35~15:05 アクアピクス 松居	14:30~15:00 UBOUND エレメント 新保				
15				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 整骨コンディ ショニング 伊藤ひろみ														
16				16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】															
17																			
18																			
19	18:45~19:30 リトモス 金田	19:05~19:35 TaeBo® (BootCamp) 兵永		19:00~19:40 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	18:50~19:30 オリジナル ステップ40 小出	19:00~19:40 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	19:00~19:40 オリジナル エアロ40 市川明子	19:00~19:40 バランス ボール 伊藤ひろみ	18:50~19:00 UBOUND エレメント 平井	18:50~19:30 筋調整ヨガ 中川典子	19:00~19:30 UBOUND エレメント 平井	19:45~20:30 リトモス 村松茜	19:55~20:25 背中 すっきり棒 平井					
20	19:45~20:15 ひきしめ30 守屋			19:30~20:30 マスターズ 【要登録】	20:00~20:30 パーペル ファイト 杉本るか	19:50~20:30 ZUMBA (ズンバ) 久田	20:00~20:30 ファットバーン 河田美里	20:00~20:30 かんたん エアロ 河野	20:00~21:30 カルチャー ジャズダンス 【有料クラス】				20:45~21:25 はじめて ジャズダンス 茜	20:30~21:00 クロール 中川葉月					
21	20:30~21:10 オリジナル ステップ40 平井	20:30~21:00 からだケア 守屋		20:45~21:15 脂肪燃焼 エアロ 杉本るか		20:45~20:55 UBOUND エレメント 河田美里		20:45~21:15 こりほぐし ストレッチ 河野											
22																			
23																			

NEW 「エスポ健康カルチャー」
2022年10月スタート!
★火曜 14:10~15:00/高柳
★木曜 12:00~12:50/守屋
※詳しくは裏面をご覧ください

《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。
皆様のご理解とご協力をお願い致します。

【スタジオ定員数】
A/30名 B/18名

※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

〈2022年10～12月〉 エスポIIトレーニングジムタイムテーブル

月	火	水	木	金	土	日	
11:00～11:15 ひきしめQueenax	11:00～11:15 おまかせ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。			
			11:45～12:00 おまかせQueenax				
12:45～13:00 おまかせQueenax						13:45～14:00 おまかせQueenax	
	13:45～14:00 ひきしめQueenax						
		14:45～15:00 ひきしめQueenax		14:45～15:00 おまかせQueenax			
			18:45～19:00 おまかせQueenax				
				19:45～20:00 ワンポイントQueenax	19:45～20:00 ひきしめQueenax		

※ 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)

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！

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

■ エスポII 休館日
■ エスポI・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 10月29日、11月29日、12月1日～2日
 ※年始は1月4日(火)からエスポIIの営業を開始致します。(10:00～17:00営業)

エスポII(通常営業) 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 10:00～17:00

12月29日(木)は特別営業の為、営業時間は、10:00～17:00となります。アフタヌーン会員様・ナイトプラス会員様・ウィークエンドプラス会員様は、12月29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

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

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
	20:00～21:30 【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	
火	14:10～15:00 【カルチャー】関節のメンテナンス/高柳
木	12:00～12:50 【カルチャー】関節トレーニング/守屋
金	18:30～20:30 【カルチャー】生け花・小原流

『エスポ健康カルチャー』新講座2022年10月よりSTART!!

- ★A: 火曜14:10～15:00/高柳瑞恵
関節コンディショニング&筋膜リリース
 - ★B: 木曜12:00～12:50/守屋美保
関節トレーニング
- 全8回参加費…会員/7,040円 一般/10,560円(税込)
- ※各定員15名
※講座内容詳細は、エスポHPをご覧ください→

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@検索ワード: エスポII

HAMAMATSU & FUKUOKI

@xqj1420o

～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、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分からお手伝い致します!

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!

〈ジム〉

 伊藤ひろみ
 石黒由佳
 守屋美保
 兵永拓也
 佐藤 武
 河居 緑
 竹腰麻美
 高柳瑞恵
 富永愛
 相馬美津子
 光野凌介

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
金	★13:00～14:00 【カルチャー】スカッシュ初級/外谷愛
	★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。