

<2021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!!

★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★ ※全クラスタイムテーブル大幅変更のため、全て黒文字表示で表示となります

10	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		
30	10:20~11:10 ヨガ 飯島	10:40~11:10 ダンスエアロ aiko	10:20~11:00 アクアシェイブ 今原	10:30~11:00 かんたん ステップ 守屋	10:20~11:05 メガダンス 香菜	10:20~11:00 アンチエイジング アリア 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 相馬	10:20~11:00 アクアシェイブ 高井	10:20~11:00 ZUMBA (ズンバ) SAXU	10:30~11:00 こりほぐし ストレッチ 伊藤早紀	10:20~11:00 アクアピクス 富永	10:20~11:10 コアピューター コンディショニング 石黒	10:20~11:00 アクアピクス 守屋	10:30~11:10 バランス ボール 伊藤ひろみ								
11						11:05~11:25 平泳ぎ/高山			11:05~11:35 クロール 高井														
30	11:25~12:10 メガダンス aiko					11:15~11:55 オリジナル エアロ40 守屋			11:15~11:55 ダンスフェイスト エアロ 香菜														
12		飯島																					
30	12:30~13:20 コアピューター コンディショニング 石黒					12:15~12:45 ひきめ30 守屋			12:30~13:10 オリジナル ステップ40 市川明子														
13																							
30	13:35~14:05 バランス ボール 伊藤ひろみ	13:30~14:10 ZUMBA (ズンバ) ヨーガ 藤田				13:45~14:15 かんたん エアロ 中川典子			13:30~14:00 ボルドプラ 平井														
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 高柳				14:30~15:10 レギュラー ステップ40 中川典子			14:25~15:05 ピラティス& ストレッチ 青木														
15																							
30	15:20~15:50 背中すっきり 棒 平井																						
16																							
30																							
17																							
30																							
18																							
30																							
19																							
30																							
20																							
30																							
21																							
22																							
23																							

「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!

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

自分の体重だけで行う
「腕」を目的としたトレーニングクラスです。

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

《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

※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
(どのクラスも基本的に参加可能なレッスンです)

月	火	水	木	金	土	日
11:00～11:15 おまかせQueenax	11:00～11:15 ひきしめQueenax		11:00～11:15 おまかせQueenax	11:00～11:15 ひきしめQueenax		
		13:45～14:00 ひきしめQueenax				13:45～14:00 おまかせQueenax
13:45～14:00 ひきしめQueenax		14:00～14:15 ひきしめQueenax				
	14:15～15:00 ひきしめQueenax					
			15:00～15:15 おまかせQueenax			
20:30～20:45 おまかせQueenax		20:00～20:15 ひきしめQueenax				

【Queenaxプログラム】
クラス定員6名
【当日予約制】
※エスポⅡトレーニングジムにて
ご本人お申し込みとなります。

～感染予防対策として以下の内容を実施しています～

- 手洗消毒の実施 練材消毒
- 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
- 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 4～6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

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

■ エスポⅡ 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

4月29日・30日	5月1日・2日	エスポⅠ 10:00～19:00 営業
4月30日・4日・5日		エスポⅡ 10:00～19:00 営業

エスポⅠ
月～土・日 10:00～20:00
特別営業 10:00～19:00
休館日 5月5日～6日
5月20日～29日
6月7日

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

ナイトパス会員様は
4月29日・30日・5月3日・4日・5日
は終日ご利用が可能です。

ID #sqj1420



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 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(浜・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/外各費
	★14:00～15:00	【カルチャー】スカッシュ初級/外各費
水	★13:00～14:00	【カルチャー】スカッシュ初級/外各費
	★13:00～14:00	【カルチャー】スカッシュ初級/外各費
金	★14:00～15:00	【カルチャー】スカッシュ初級/外各費

★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200円)開始となります。

Personal Fitness Room Debut!!

2021年4月 START

パーソナルトレーニング専用スペースが
"この春"ESPOにデビュー!!
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
環境を整えています。是非ご利用ください！
※詳細はスタッフまでお問合せ下さい

エスポパーソナルトレーナー紹介

NEW TRAINER

〈プール〉

※ワンポイント

 林 大斗
 中川美月
 高山美穂
 高柳理恵
 青木一花

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

身体の改善や経年・身体リセット・シェイプアップ・運動習慣などの
お悩みにも1コマ30分からの手頃なレッスンです!

30分 3,300円(税込) ※前日まで予約制

専門トレーナーや予約についての詳細は
3階トレーニングジムへお気軽にどうぞ!
プールレッスンはフロントまで!

NEW TRAINER

〈ジム〉

 伊藤ひろみ
 石黒由佳
 守屋美保
 佐藤 悠
 河田 緑
 平野真望
 青木一花
 田村浩人
 高柳理恵
 富永愛
 光野俊介
 相馬美穂子
 長谷拓也