

# 〈2021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 | 10:20~11:10<br>ヨガ<br>飯島              | 10:40~11:10<br>ダンスエアロ<br>aiko           | 10:20~11:00<br>アクアエアロ<br>今原             | 10:20~10:50<br>かんたん<br>ステップ<br>守屋                       | 10:20~11:05<br>メガダンス<br>香葉                              | 10:20~11:00<br>アンチエイジング<br>アクア<br>青木  | 10:20~11:00<br>ZUMBA<br>(ズンバ)<br>中川典子  | 10:20~11:00<br>体力年齢<br>向上<br>エクササイズ   | 10:20~11:00<br>アクアシェイブ<br>高井       | 10:30~11:00<br>関節らくらく<br>エクササイズ      | 10:30~11:00<br>アクアピクス<br>守屋             | 10:30~11:20<br>B姿勢<br>くひせいし<br>ピラティス<br>石黒       | 10:20~10:40<br>ゆったり<br>ストレッチ<br>河野  | 10:30~11:00<br>ひきしめアクア<br>高柳                               | 10:30~11:10<br>バランス<br>ボール<br>伊藤ひろみ  |                                       |                                       |                                     | 11                           |    |
| 11 | 11:25~12:10<br>メガダンス<br>aiko         | 11:25~11:55<br>ウエストひきしめ<br>ウォーキング<br>飯島 | 11:25~11:55<br>ウエストひきしめ<br>ウォーキング<br>飯島 | 11:10~11:50<br>オリジナル<br>エアロ40<br>守屋                     | 11:20~12:00<br>ヨガ<br>林 千夏                               | 11:05~11:25<br>平泳ぎ/高山                 | 11:15~12:05<br>筋調整ヨガ<br>中川典子           | 11:15~11:55<br>ダンステイスト<br>エアロ<br>香葉   | 11:05~11:35<br>青泳ぎ<br>高井           | 11:20~11:30<br>UBOUND<br>エレメント<br>平井 | 11:15~12:00<br>リトモス<br>村松 茜             | 11:05~11:25<br>はじめてクロール<br>河野                    | 10:55~11:25<br>かんたん<br>エアロ<br>河野    | 11:05~11:35<br>クロール<br>武田                                  | 11:25~11:55<br>脂肪燃焼<br>エアロ<br>伊藤ひろみ  |                                       |                                       | 11:00~11:30<br>過替り<br>リラクセス30       | 11                           |    |
| 12 |                                      |   |   | 12:10~12:50<br>オリジナル<br>ステップ40<br>市川明子                  | 12:15~12:45<br>ひきしめ30<br>守屋                             | 12:05~12:35<br>パーソナル<br>レッスン/高山       |  | 12:30~13:10<br>オリジナル<br>エアロ40<br>平井   |                                    |                                      | 12:15~12:55<br>はじめて<br>ジャズダンス<br>茜      |  | 11:30~12:20<br>Rootz<br>(ルーツ)<br>美樹 | 11:40~12:25<br>ダンス経験有無<br>に関係なく<br>誰でもできる<br>ダンスプログラム<br>茜 | 12:15~12:45<br>ゆったり<br>ストレッチ<br>伊藤早紀 |                                       |                                       | 11:45~12:25<br>過替り<br>トレーニング40      | 12                           |    |
| 13 | 12:45~13:15<br>リラクセス<br>ヨガ<br>伊藤早紀   | 12:50~13:20<br>パーソナル<br>レッスン/中川<br>石黒   | 12:50~13:20<br>パーソナル<br>レッスン/中川<br>石黒   | 13:10~13:40<br>からだケア<br>守屋                              | 13:00~13:40<br>ダンス<br>エクササイズ<br>FUJI                    | 13:00~13:40<br>ダンス<br>エクササイズ<br>FUJI  | 12:40~13:20<br>からだにやさしい<br>ストレッチ<br>青山 | 13:30~13:40<br>オリジナル<br>エアロ40<br>平井   |                                    |                                      | 12:40~13:10<br>バランス<br>コーデネーション<br>梅原   | 13:15~13:45<br>はじめての<br>太極拳/佐野                   | 13:15~13:45<br>かんたん<br>エアロ<br>高柳    | 12:50~13:20<br>パーソナル<br>レッスン/林<br>高柳                       | 13:00~13:40<br>オリジナル<br>エアロ40<br>藤田  | 13:00~13:40<br>オリジナル<br>エアロ40<br>藤田   | 13:00~13:30<br>かんたん<br>エアロ            | 13:00~13:50<br>戸塚雅<br>操体ヨーガ<br>芥川   | 13                           |    |
| 14 | 13:30~14:10<br>ZUMBA<br>(ズンバ)<br>藤田  | 13:40~14:10<br>脂肪燃焼<br>エアロ<br>伊藤ひろみ     | 14:00~14:30<br>平泳ぎ<br>中川葉月              | 13:55~14:25<br>かんたん<br>エアロ<br>中川典子                      | 14:00~14:30<br>クール<br>池端                                | 14:00~14:30<br>クール<br>池端              | 14:30~15:00<br>パーソナル<br>エアロ40<br>ファイト  | 13:35~14:15<br>かんたん<br>体操<br>青山       | 14:00~14:30<br>青泳ぎ<br>池田           | 14:10~14:40<br>マッスル<br>メモリ<br>守屋     | 14:10~14:40<br>マッスル<br>メモリ<br>守屋        | 13:45~14:15<br>ステップアップ<br>太極拳<br>佐野              | 13:25~13:55<br>かんたん<br>エアロ<br>守屋    | 13:25~13:55<br>かんたん<br>エアロ<br>守屋                           | 14:00~14:30<br>サークル<br>スライム500<br>田村 | 14:00~14:40<br>オリジナル<br>エアロ40<br>小出   | 14:00~14:40<br>オリジナル<br>エアロ40<br>伊藤早紀 | 13:45~14:25<br>ウェア<br>からだケア<br>伊藤早紀 | 14                           |    |
| 15 | 14:30~15:00<br>バランス<br>ボール<br>伊藤ひろみ  | 14:35~15:05<br>アクアピクス<br>伊藤早紀           | 14:35~15:05<br>アクアピクス<br>伊藤早紀           | 14:40~15:10<br>はじめよう<br>ステップ<br>中川典子                    | 14:40~15:10<br>レギュラー<br>ステップ40<br>中川典子                  | 14:35~15:05<br>アクアピクス<br>守屋           | 14:30~15:00<br>パーソナル<br>エアロ40<br>ファイト  | 14:30~15:00<br>パーソナル<br>エアロ40<br>ファイト | 14:35~15:05<br>アクアピクス<br>中川葉月      | 14:55~15:25<br>からだケア<br>守屋           | 14:55~15:25<br>からだケア<br>守屋              | 14:45~15:15<br>カルチャー<br>操体ヨーガ<br>【有料クラス】<br>aiko | 14:35~15:05<br>アクアシェイブ<br>高柳        | 14:15~14:45<br>ウエア<br>からだケア<br>高柳                          | 14:15~14:45<br>ウエア<br>からだケア<br>高柳    | 14:15~16:00<br>おまかせ<br>過替り<br>レッスン    |                                       |                                     | 15                           |    |
| 16 | 15:15~15:55<br>ピラティス<br>ヨガ<br>伊藤ひろみ  |   |   | 15:25~16:25<br>カルチャー<br>初級健康<br>太極拳<br>【有料クラス】<br>伊藤ひろみ | 15:25~16:25<br>カルチャー<br>初級健康<br>太極拳<br>【有料クラス】<br>伊藤ひろみ | 15:15~16:05<br>戸塚雅<br>操体ヨーガ<br>三倉     | 15:15~16:05<br>戸塚雅<br>操体ヨーガ<br>三倉      | 15:15~16:05<br>戸塚雅<br>操体ヨーガ<br>三倉     |                                    |                                      |   | 15:00~15:30<br>背骨コンディ<br>ショニング<br>aiko           |                                     |  |                                      |                                       |                                       |                                     | 15:30~16:00<br>過替り<br>エクササイズ | 16 |
| 17 |                                      |   |   | 16:30~17:30<br>カルチャー<br>応用術<br>太極拳<br>【有料クラス】<br>伊藤ひろみ  | 16:30~17:30<br>カルチャー<br>応用術<br>太極拳<br>【有料クラス】<br>伊藤ひろみ  |                                       |  |                                       |                                    |                                      |   |  |                                     |  |                                      |                                       |                                       |                                     | 16:05~16:35<br>過替り<br>スライム   | 17 |
| 18 |                                      |   |   | 18:45~19:00<br>ヒップアップ<br>エクササイズ<br>伊藤早紀                 | 18:45~19:00<br>ヒップアップ<br>エクササイズ<br>伊藤早紀                 |                                       |  |                                       |                                    |                                      |   |  |                                     |  |                                      |                                       |                                       |                                     |                              | 18 |
| 19 | 18:50~19:30<br>ZUMBA<br>(ズンバ)<br>美樹  | 18:45~19:30<br>ユニバーサル<br>ヨガアース<br>金田    | 18:45~19:30<br>ユニバーサル<br>ヨガアース<br>金田    | 19:05~19:35<br>TaiBo®<br>(BootCamp)<br>兵永               | 19:05~19:35<br>TaiBo®<br>(BootCamp)<br>兵永               |                                       | 19:00~19:30<br>バランス<br>ボール<br>伊藤ひろみ    | 18:50~19:30<br>オリジナル<br>ステップ40<br>小出  |                                    |                                      |   | 19:00~19:40<br>背骨コンディ<br>ショニング<br>MHO            |                                     | 19:00~19:40<br>筋調整ヨガ<br>中川典子                               | 19:00~19:45<br>リトモス<br>村松 茜          |                                       |                                       |                                     |                              | 19 |
| 20 | 19:50~20:00<br>UBOUND<br>エレメント<br>平井 | 19:50~20:30<br>からだケア<br>守屋              | 19:50~20:30<br>からだケア<br>守屋              | 19:50~20:30<br>オリジナル<br>ステップ40<br>平井                    | 19:50~20:20<br>関節らくらく<br>エクササイズ<br>高柳                   | 19:50~20:30<br>オリジナル<br>エアロ40<br>市川明子 | 19:50~20:20<br>脂肪燃焼<br>エアロ<br>伊藤ひろみ    | 19:50~20:20<br>脂肪燃焼<br>エアロ<br>伊藤ひろみ   | 19:50~20:20<br>かんたん<br>エアロ<br>金原   | 19:50~20:20<br>かんたん<br>エアロ<br>金原     | 20:00~20:20<br>ウォーキング<br>エクササイズ<br>伊藤早紀 | 20:00~20:30<br>ファットバーン<br>伊藤早紀                   | 20:00~20:40<br>はじめて<br>ジャズダンス<br>茜  | 20:00~20:40<br>はじめて<br>ジャズダンス<br>茜                         | 20:00~20:30<br>オリジナル<br>エアロ40<br>小出  | 20:45~21:15<br>こりほぐし<br>ストレッチ<br>伊藤早紀 |                                       |                                     |                              | 20 |
| 21 | 20:45~21:15<br>マッスル<br>メモリ<br>守屋     |   |   | 20:50~21:20<br>パーソナル<br>ファイト<br>林大斗                     | 20:50~21:20<br>リラクセス<br>ヨーガ<br>平井                       | 20:30~21:00<br>クール<br>池田              | 20:45~21:15<br>ファットバーン<br>中川           | 20:45~21:15<br>ファットバーン<br>中川          | 20:40~21:10<br>パーソナル<br>ファイト<br>金原 | 20:40~21:10<br>パーソナル<br>ファイト<br>金原   | 20:25~20:55<br>クール<br>三浦                | 20:45~21:15<br>こりほぐし<br>ストレッチ<br>伊藤早紀            |                                     |  |                                      |                                       |                                       |                                     |                              | 21 |
| 22 |                                      |   |   |   |   |                                       |  |                                       |                                    |                                      |   |  |                                     |  |                                      |                                       |                                       |                                     |                              | 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

★ベスト★バランス★ビューティ  
3つの「B」でできる姿勢をめざします！

★ベスト★バランス★ビューティ  
3つの「B」で  
できる姿勢  
をめざします！

過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

**NEW!** ミニトランポリンを使った  
UBOUND (ユーバウンド) 登場!  
脂肪燃焼 & 気分爽快

〈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！

自分の体重だけで行う  
（薬病、を目的としたトレーニングクラスです）

《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室時間を  
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: 30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10月～12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  
(□のクラスも括弧で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<br>ひきしめQueenax | 11:45～12:00<br>ひきしめQueenax |                            | 11:45～12:00<br>ひきしめQueenax |                            |                            |
| 12:00～12:15<br>おまかせQueenax |                            |                            |                            |                            |                            |                            |
|                            |                            |                            | 12:45～13:00<br>おまかせQueenax |                            |                            |                            |
|                            |                            | 13:00～13:15<br>ひきしめQueenax |                            |                            |                            |                            |
| 13:45～14:00<br>ひきしめQueenax |                            |                            |                            |                            |                            | 13:45～14:00<br>おまかせQueenax |
|                            | 14:00～14:15<br>ひきしめQueenax |                            |                            |                            |                            |                            |
|                            |                            |                            |                            | 19:00～19:15<br>おまかせQueenax |                            |                            |
|                            |                            |                            |                            |                            | 20:00～20:15<br>おまかせQueenax |                            |

【Queenaxプログラム】  
クラス定員6名  
【当日予約制】

※週1トレーニングとして  
4人まで入室はOKです。

～感染予防対策として以下の内容を実施しています～



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…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キ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、目的に合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         | 13:30～14:30 [カルチャー]ジャズダンス基礎             |
| 月・金       | 11:00～12:00 [有料・回数券別]産後エクササイズ ※10月末まで開催 |

  

| エスポⅡ サロン |                             |
|----------|-----------------------------|
| 水        | 10:40～11:40 戸塚雅操体ヨー-初～12月休講 |
|          | 19:15～20:15 戸塚雅操体ヨーガ        |
| 金        | 18:30～20:30 生花・小原流          |

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

■ エスポⅠ 休館日  
■ エスポⅠ・Ⅱ 休館日  
■ エスポⅠ 特別営業日

12月29日(水)は特別営業の為、営業時間は、10:00～17:30となります。アタメーン会員様・ナット・プラス会員様・ウェア・エンジェルス会員様は、12月29日は各自の都合が可能です。

エスポⅠ  
休館日 10:00～20:00  
休館日 10:00～20:00  
休館日 10:00～20:00  
休館日 10:00～20:00  
休館日 10:00～20:00

エスポⅡ(通常営業)  
月～金 10:00～20:00  
土 10:00～20:00  
日 10:00～20:00  
夜 10:00～21:00  
休館日 10:00～21:00

エスポⅢ(通常営業)  
月～金 10:00～20:00  
土 10:00～20:00  
日 10:00～20:00  
夜 10:00～21:00  
休館日 10:00～21:00

※年越し1月4日(AJ)からエスポⅡの営業を再開致します。10:00～17:00営業

遠鉄スポーツクラブ・エスポ  
TEL 053-462-4411

スクッシュプログラム(通常Aコート)

|              |                    |
|--------------|--------------------|
| 15:30～18:30  | おたけしスクッシュ/初心者      |
| ★14:30～15:00 | 【初心者】スクッシュ/初心者/初心者 |
| ★13:30～14:00 | 【初心者】スクッシュ/初心者/初心者 |
| ★12:30～14:00 | 【初心者】スクッシュ/初心者/初心者 |
| ★14:30～15:00 | 【初心者】スクッシュ/初心者/初心者 |

《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、事前に担当係・中継までご連絡下さい。

2021年10月からの  
NEWプログラム！！

気分爽快！  
**UBOUND**  
RADICAL FITNESS

UBOUND(ユーバウンド)とは？  
エアロバイクを使用するエクササイズです。高強度ですが、膝や足首等への負担が少なくてトレーニングプログラムです。トレーニングと楽しく、ジャンプするイメージですが、トレーニングを併せてトレーニングを行っています！

平井則子 IR  
Hirai Noriko  
～平井はまりのこと！～  
～新編はまりのこと！～

新保絵美 IR  
Shinbo Eri  
～新編はまりのこと！～

## エスポパーソナルトレーナー紹介

〈プール〉  
遠征ワンポイント！

解禁受付中！！  
『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  
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)

〈ジム〉

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。