



# 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
GYM	GYM	GYM	GYM	GYM	GYM	GYM
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		
		11:45～12:00 ひきしめQueenax				
13:45～14:00 ひきしめQueenax		14:00～14:15 ひきしめQueenax				
	14:45～5:00 ひきしめQueenax					
					13:00～13:15 おまかせQueenax	
20:00～20:15 ひきしめ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】

※ 3階トレーニングジムにて  
二人様までのお申し込みとなります。

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	13:00～14:30	【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	戸塚体操体ヨガ 4～6月休講
	19:15～20:15	戸塚体操体ヨガ
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
					1	2						1								
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30			
							30	31												

エスポI 休館日  
エスポII 特別営業日

エスポI 月～土曜 10:00～20:00  
特別営業 10:00～19:00  
休館日 毎週日曜日  
3月3日～6日  
3月28日～29日  
4月29日

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

ナイトプラス会員様は  
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。



Esqj1428a

～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 検材消毒
- 距離を空けての配置
- 手洗い・うがいの実施
- レッスン中マスク着用
- 換気装置の実施

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！
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(井・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、別途お申込みが必要となります。  
★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)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〉

最新ワンポイント！

林 大斗 中川 美月 高山 美穂

高橋 瑞穂 青木 一之枝

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・機能的改善などのお悩みにも1コマ30分からお手伝い致します!

30分 3,300円(税込) ※当日までの予約

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 石黒田佳 守藤美保 佐藤 武 沼居 綾

田村池人 高橋 浩恵 富永 愛 光野 凌介

平野真里 青木一之枝 相馬美津子 兵永拓也