

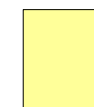
<2024年7~9月>
エスポII スタジオ・プール タイムテーブル



…【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！！



…【初級クラス】
ご参加される方は、
裏面の注意事項を
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	Aスタジオ	Bスタジオ	プール											
30	10:20~11:05 ヨガ 飯島	10:30~11:00 ダンスエアロ Basic 松居	10:30~11:00 アクアビクス 松居	10:20~11:05 ヨガ 林千夏	10:30~11:00 脂肪燃焼 エアロ		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 高井	10:30~11:00 アクアシェイブ 高井	10:20~11:00 ZUMBA (ズンバ) SAYU	10:30~11:00 じっくり ストレッチ	10:30~11:00 かんたん エアロ	10:30~11:00 ユニバーサル ヨガアース	10:30~11:00 ミット ウォーキング	10:30~11:00 ゆったり ストレッチ			10:30~11:00 背中 すっきり棒														
11		aiko	11:05~11:35 バタフライ 松居		守屋			相馬	11:05~11:35 背泳ぎ 高井		松居		守屋	小出	武田	武田早紀			平井	【1週目】UBOUND 【2週目】レギュラーエアロ 【3週目】UBOUND 【4週目】レギュラーステップ 【5週目】UBOUND												
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		11:20~11:50 レギュラー ステップ30	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		11:15~12:00 リトモス 村松茜	11:15~11:45 かんたん エアロ		11:15~12:00 B姿勢 くびしせい ピラティス	11:15~11:55 オリジナル エアロ40 守屋		11:15~12:05 オリジナル エアロ50 藤田	11:15~11:55 脂肪燃焼エアロ &ひきしめ 武田早紀		11:15~11:55 おまかせ レッスン 平井													
12	MEGADANZ 12:30~13:00 関節らくらく エクササイズ	12:20~13:05 B姿勢 くびしせい ピラティス		12:10~12:50 オリジナル エアロ40 平井	12:05~12:50 SALSATION® (サルセーション) 奈実		12:10~12:40 クロール 高山	12:15~12:55 芯(Shin)move ピラティス 市川明子		12:15~12:45 ジョイントコンディ ショニング	12:15~12:55 はじめて ジャズダンス 村松茜		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		12:20~13:05 SALSATION® (サルセーション) 藤田		12:10~12:50 過替り トレーニング40														
13	高柳 13:20~14:00 UBOUND エレメント	石黒	【要予約/有料】	13:10~13:40 パーソナル フィット	13:05~13:45 ダンス エクササイズ FUJI		13:10~13:40 クロール 高山	13:15~13:45 背中 すっきり棒		13:00~13:30 ひきしめ30 今原	13:10~13:40 はじめての 太極拳/佐野		13:05~13:35 からだケア 守屋	13:10~13:40 かんたん エアロ	13:20~13:50 パーソナル レッスン/林	13:20~14:05 K-POP だんす♪ nono(ノノ)		13:05~13:35 過替り リラックス30														
30	平井	伊藤ひろみ	13:25~13:55 脂肪燃焼 エアロ	13:55~14:25 平泳ぎ 武田悠作	13:55~14:25 レギュラー エアロ30		13:55~14:25 背泳ぎ 中川葉月	14:00~14:45 メガダンス 鈴木春菜		13:45~14:15 かんたん ステップ	13:45~14:15 ステップアップ 太極拳 佐野		13:55~14:25 泳力向上スイム 高山	14:00~14:30 リラックス ヨーガ	13:55~14:25 クロール 林 大斗	14:20~15:00 UBOUND エレメント		13:50~15:40 過替り エクササイズ														
14	14:15~14:55 ZUMBA (ズンバ) 藤田	14:15~14:45 バランス ボール	14:30~15:00 ミットアクア 中川葉月	14:40~15:10 はじめよう ステップ	14:40~15:20 レギュラー ステップ40 中川典子		14:30~15:00 アクアビクス 守屋	14:50~15:35 戸塚雅 操体ヨーガ 三倉		14:30~15:00 マッスル メモリー	14:45~15:45 カルチャー 雅戸塚 操体ヨーガ 【有料クラス】		14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko	14:00~14:30 リラックス ヨーガ	14:30~15:00 アクアビクス 飯田	14:20~15:00 UBOUND エレメント		15:30~16:00 過替り エクササイズ														
15				伊藤ひろみ						守屋						新保																
30										15:15~15:45 こりほぐし ストレッチ 守屋									16:05~16:35 過替り スイム													
16				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																											
30				16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】																												
17	★CHOREOLOGY(コロロジ)★ 振付を繰り返し行い、少しずつ動き覚えていきます。 まるでボクサーのように踊れるようになる 最新のダンスエクササイズ♪			《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超え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。 ※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》 			【スタジオ定員数】 A/35名 B/22名			《スタジオ予約についてのお知らせ》 2024.04~ 予約受付更新日 毎月1日 予約可能期間 1日~20日まで 毎月10日 10日~月末まで 毎月20日 20日~次月10日まで ※毎月1・10・20日18:00に更新されます。 ※予約枠数は20日間で20枠となります。 予約受付終了時間 レッスン開始10分前 予約キャンセル受付可能時間 レッスン開始30分前 ※レッスン開始30分前を過ぎてキャンセルをする場合は、 エスポまでお電話にてご連絡をお願いいたします。 ※予約が入っていない番号(定員に満たしていないレッスン)は レッスン開始10分前より予約なしでレッスンにご参加いただけます。 《スタジオ予約詳細》 詳細はこちらの QRコードから確認ください 					
18	18:45~19:15 パーペル フィット 武田早紀	18:45~19:15 CHOREOLOGY (コロロジ) 奈実		18:35~19:25 オリジナル ステップ50 市川明子	18:50~19:30 バランスコーディ ネーション 梅原		18:35~19:20 オリジナル ステップ45 小出	18:45~19:25 姿勢改善 コンディショニング 伊藤ひろみ		18:30~19:20 オリジナル エアロ50 市川明子	18:40~19:20 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ		18:30~19:15 UBOUND RADICAL FITNESS 平井	18:35~19:15 筋調整ヨガ 中川典子																		
19																																
30	19:30~20:10 TaeBo® (BootCamp) 兵永	19:30~20:15 SALSATION® (サルセーション) 奈実		19:40~20:25 ZUMBA45 (ズンバ) 中川典子	19:45~20:15 ファットバーン 中川葉月		19:35~20:15 脂肪燃焼エアロ &ひきしめ 守屋	19:40~20:10 ユニバーサル ヨガアース 小出		19:35~20:15 芯(Shin)move ピラティス 市川明子	19:45~21:15 カルチャー ジャズダンス 【有料クラス】		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	20:25~21:10 オリジナル ステップ45 平井																															
21																																

※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

〈2024年7～9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		11:30～11:45 おまかせQueenax
	12:15～12:30 おまかせQueenax					
15:00～15:15 ひきしめQueenax		13:15～13:30 ひきしめQueenax				
			15:15～15:30 おまかせQueenax			

レッスンのない時間はフリー利用！
「今日のエクササイズ」
を是非ご利用下さい！
1日1エクササイズのフットレ
にチャレンジ!!

『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
ご本人様のみの受付となります。

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！

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。

Let's challenge!!



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ⅡB スタジオ		
木	14:45～15:45	【カルチャー】雅戸塚操体ヨーガ
	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 フロントロビー		
火	11:00～12:00	【カルチャー】生け花・小原流

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

エスポⅡ 7月・8月・9月営業カレンダー

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

エスポⅡ 休館日
7月30日・31日
8月30日・31日
9月29日・30日

エスポⅠ
月～金・祝日 10:00～18:30
土曜 10:00～13:00
休館日 毎週日曜日
7月29日・30日・31日
8月12日～17日
29日～31日
9月30日

夏季営業時間について
★エスポⅡ 営業
8月13日14日15日 ※8月12日祝日営業

有人利用時間 / 10:00～19:00
(エスポⅡプール9:30～利用可能)
無人利用時間 / 6:00～10:00
19:00～24:00

エスポⅡ 営業時間
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・Ⅱ 休館日
祝日営業
夏季営業

エスポⅠ・Ⅱ 休館日
TEL 053-462-4411

『エスポカルチャー』受付方法変更になります！

【個人会員の方】

- ①hacomonoサイトよりログイン
 - ②カルチャー講座開催場所の選択
 - ③希望講座初回クラス日程を選択
 - ④専用チケットを購入し、支払い方法選択
(店頭またはクレジット支払い)
 - ⑤講座当日までに予約完了画面をフロントに提示
- ※非会員の方、モバイルをお持ちでない方は、
サイトへの登録をお願いします。店頭までお越しください。



エスポカルチャーは、3ヵ月10回の講座です。

講座受講日は前後は全施設利用が可能！
体験希望の方は、Ⅱフロントまで！(1回無料)

※途中受講は受付できません。

※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！



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分からお手頃致します！
プールパーソナル・・・泳力向上・フォーム改善など

30分 会員3,850円(税込)・一般5,500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。



Personal Web
会員登録・予約



〈ジム〉



〈スカッシュ〉



《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
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。