

GYM★Queenax

〈2025年〉10～12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
11:10～11:20 おまかせ10			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	12:15～12:25 おまかせ10				11:50～12:00 おまかせ10	
13:30～13:40 おまかせ10		13:15～13:30 ひきしめQueenax				
15:00～15:15 ひきしめQueenax				14:45～15:00 おまかせQueenax		
19:30～19:30 おまかせ10			15:15～15:30 おまかせQueenax	20:15～20:25 おまかせ10		
	19:30～19:40 おまかせ10					

【おまかせ10】
自重トレーニング(1種目)と
座位・立位の姿勢で
身体を伸ばしていき
ストレッチが苦手な方もご参加お待ち
しております!!

【Queenaxプログラム】
「おまかせ・ひきしめQueenax」
クラス定員6名
「おまかせ10」
クラス定員8名
※当日予約
※3階トレーニングジムにて
ご本人様のみ受付となります。



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！
おまかせ10 (10分)	自重トレーニング(1種目)+ストレッチを組み合わせたクラスです。 鍛えた筋肉を、座位・立位を中心としたストレッチで伸ばしていきます！

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

受講者募集中

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 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&筋力リソース/高柳

NEW

★エスポ有料レッスン★
2025年10月～
スタジオ&プール&スカッシュにて
新プログラムSTART!!

『エスポカルチャー』受付方法

【個人会員の方】

- ①hacomo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)※講座によって異なります
- ⑤講座当日、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、
サイトへの登録を行いますので、店頭までお越しください。

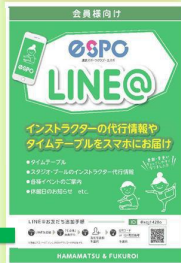
エスポカルチャーは、3ヵ月10回の講座です。
講座受講日は前後は全施設利用が可能！
体験希望の方は、Ⅱフロントまで！(1回無料)

『NEW講座』

- ★膝・腰・股関節水中機能改善(3ヵ月10回)/ 松居伸江
- ★上級ステップ(3回レッスン)/ 平井則子
- ★スカッシュ1Dayレッスン / 山下文一



詳しくは
こちらから



《エスポマスターズ》

専用コース(7レール)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(吉田・林)までご相談下さい。

スカッシュカルチャー(2階Aコート)

NEW	★14:10～15:10	【カルチャー】スカッシュ初級/山下文一
火	★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
NEW	★14:40～15:40	【カルチャー】スカッシュ初級/山下文一
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。
★スカッシュコート利用/有料25分/220円(税込)

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!



高山美穂 松居伸江

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



予約サイト

〈ジム〉



〈スカッシュ〉



スカッシュプログラム & パーソナル(2階Aコート)

NEW	★13:30～14:00	【有料】はじめてラリー/山下文一
NEW	★15:20～15:50	【有料】パーソナル/山下文一
月	19:00～19:20	おためしスカッシュ/山下文一
NEW	19:30～20:00	エンジョイラリー/山下文一
火	★12:30～13:00	【有料】パーソナル/外谷 愛
	13:30～13:50	おためしスカッシュ/外谷愛
NEW	★14:00～14:30	【有料】かんたんラリー/山下文一
木	★15:45～16:15	【有料】パーソナル/山下文一
金	19:00～19:20	おためしスカッシュ/山下文一
	19:30～20:00	エンジョイラリー/山下文一

※「おためしスカッシュ」と「エンジョイラリー」は無料プログラムになります。

エスポⅡ 10月・11月・12月営業カレンダー

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

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

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

エスポⅡ

休館日 10月30日・31日
11月29日・30日
12月30日・31日

エスポⅡ

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
■ 特別営業日

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
10月29日～31日
11月29日・30日
12月22日～27日
29日～31日

年末年始特別営業時間

12月29日(月)

有人利用時間 / 10:00～17:00

無人利用時間 / 6:00～10:00・17:00～18:00

※ご利用時間にご注意ください

1月4日(日)

有人利用時間 / 10:00～17:00

無人利用時間 / 6:00～10:00・17:00～24:00

★10月29日/12月22日～12月27日/12月29日は
エスポⅠ休館日のため、エスポⅡプールが9:30～利用可能となります。

エスポⅡ 営業カレンダー

いつでもどこでも
携帯で見れます!!



遠鉄スポーツクラブ・エスポ

TEL 053-462-4411