

<2025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
おすすめプログラムです。
基本動作から難易度アップ！



…【中級～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。

★【スタジオ予約開放日】毎月1日・10日・20日

★【タイムテーブル発表日】3・6・9・12月の20日

※赤字または、 の部分は前プログラムからの変更部分です。

日	月			火			水			木			金			土			日			
	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	
10																						
30	10:20~11:05 ヨガ 飯島	10:30~11:00 ダンスエアロ Bask	10:30~11:00 アクアピクス 松居	10:20~11:05 ヨガ 林千夏	10:30~11:00 脂肪燃焼 エアロ	11:10~11:40 ヨガ 林千夏	10:20~11:00 ZUMBA (ズンパ) 中川典子	10:20~11:00 体力年齢 向上 エクササイズ	10:30~11:00 アクアシェイプ 高井	10:20~11:00 ZUMBA (ズンパ) SAYU	10:30~11:00 じゅくり ストレッチ	10:30~11:00 アクアピクス 守屋	10:20~11:00 ZUMBA (ズンパ) SAYU	10:30~11:00 じゅくり ストレッチ	10:30~11:00 かんたん エアロ	10:20~11:05 SALSATION® (サルセーション) 小出	10:30~11:00 ミット ウォーキング	10:20~10:50 パラソニーディ ネーション 伊藤早紀			10:30~11:00 背中 すっきり棒	
11		ako	11:05~11:35 クロール 松居	11:10~11:40 アクアシェイプ 林唯夏子	11:20~11:50 ホルドブラ 平井	11:10~11:40 アクアシェイプ 林唯夏子	11:15~12:00 筋調整ヨガ 中川典子	11:05~11:35 青泳ぎ 高井	11:15~12:00 リトモス 村松園	11:15~11:45 かんたん エアロ	11:05~11:35 パタフライ 高山	11:15~12:00 レギュラー エアロ40 守屋	11:15~12:00 レギュラー エアロ40 守屋	11:15~12:00 レギュラー エアロ40 守屋	11:05~11:35 クロール 松居	11:15~12:00 レギュラー エアロ40 守屋	11:15~12:05 オリジナル エアロ50 藤田	11:05~11:45 脂肪燃焼エアロ & ひきめ 伊藤早紀		11:15~11:55 おまかせ レッスン 平井	【1回目】UBOUND 【2回目】レギュラーエアロ 【3回目】UBOUND 【4回目】レギュラーステップ 【5回目】UBOUND	
12	12:30~13:00 関節らくらく エクササイズ	12:20~13:05 B姿勢 (びしせい) ピラティス	12:20~12:50 パーソナル レッスン/松居	12:10~12:55 オリジナル エアロ40	12:10~12:55 SALSATION® (サルセーション) 奈美	12:10~12:40 ゆったり泳ごう 高山	NEW 12:30~13:00 踏み台昇降 エクササイズ 市川明子	12:15~12:55 志(Shin)move ピラティス 市川明子	12:15~12:45 ジョット コンディショニング 今原	12:15~12:35 はじめて ジャズダンス 村松園	12:15~12:35 はじめて ジャズダンス 村松園	12:20~12:50 ひきめ30 守屋	12:15~12:55 ダンステイスト エアロ 鈴木香葉	12:20~12:50 ひきめ30 守屋	12:15~12:55 ダンステイスト エアロ 鈴木香葉	12:20~13:05 SALSATION® (サルセーション) 藤田	12:20~13:05 SALSATION® (サルセーション) 藤田	12:20~13:05 SALSATION® (サルセーション) 藤田	12:20~13:05 SALSATION® (サルセーション) 藤田	12:20~13:05 SALSATION® (サルセーション) 藤田	12:10~12:50 週替り トレーニング40	
13	13:20~14:00 UBOUND エレメント	13:25~13:55 脂肪燃焼 エアロ	13:10~13:40 バーベル フィット	13:10~13:50 ダンス エクササイズ FUJI	13:10~13:50 ダンス エクササイズ FUJI	13:15~13:45 背中 すっきり棒	13:20~13:50 パーソナル レッスン/池田	13:15~13:45 かんたん 身体操 青山	13:15~13:45 パーソナル レッスン/池田	13:15~13:45 かんたん 身体操 青山	13:10~13:40 はじめての 太極拳/佐野	13:10~13:40 はじめての 太極拳/佐野	13:10~13:40 はじめての 太極拳/佐野	13:10~13:40 はじめての 太極拳/佐野	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 ダンス だんすっ nono(ﾉﾉ)	13:05~13:35 週替り リラクソ30	13:05~13:35 週替り リラクソ30	
14	14:15~14:55 ZUMBA (ズンパ) 藤田	14:15~14:45 パラソ ボール	14:30~15:00 ミット ウォーキング	14:40~15:10 はじめよう ステップ	14:40~15:20 ステップ40 中川典子	14:30~15:00 アクアピクス 守屋	14:05~14:35 からだやせしめ ストレッチ	14:30~15:00 アクアシェイプ 守屋	14:30~15:00 アクアシェイプ 守屋	14:30~15:00 アクアシェイプ 守屋	14:30~15:00 アクアピクス 松居	14:30~15:00 アクアピクス 松居	14:30~15:00 アクアピクス 松居	14:30~15:00 アクアピクス 松居	14:30~15:00 アクアピクス 松居	14:30~15:00 アクアピクス 松居	14:30~15:00 アクアピクス 松居	14:30~15:00 アクアピクス 松居	14:30~15:00 アクアピクス 松居	14:30~15:00 アクアピクス 松居	14:30~15:00 アクアピクス 松居	14:30~15:40 週替り エクササイズ
15																						15:30~16:00 週替り エクササイズ
16																						16:05~16:35 週替り スイム
17																						
18																						
30																						
19	18:45~19:15 ひきめ30 守屋	18:45~19:30 SALSATION® (サルセーション) 奈美	18:35~19:25 オリジナル ステップ50 市川明子	18:45~19:30 アイドル ダンス♪ yuppa	18:45~19:30 アイドル ダンス♪ yuppa	18:40~19:20 UBOUND エレメント	18:45~19:25 姿勢改善 コンディショニング 伊藤早紀	18:35~19:25 オリジナル エアロ50 市川明子	18:40~19:20 脂肪燃焼 エアロ 伊藤早紀	18:35~19:25 オリジナル エアロ50 市川明子	18:40~19:20 脂肪燃焼 エアロ 伊藤早紀	18:35~19:25 オリジナル エアロ50 市川明子	18:40~19:20 脂肪燃焼 エアロ 伊藤早紀	18:35~19:25 オリジナル エアロ50 市川明子	18:40~19:20 脂肪燃焼 エアロ 伊藤早紀	18:35~19:25 オリジナル エアロ50 市川明子	18:40~19:20 脂肪燃焼 エアロ 伊藤早紀	18:35~19:25 オリジナル エアロ50 市川明子	18:40~19:20 脂肪燃焼 エアロ 伊藤早紀	18:35~19:25 オリジナル エアロ50 市川明子	18:40~19:20 脂肪燃焼 エアロ 伊藤早紀	
20	19:30~20:10 脂肪燃焼 キック&パンチ 守屋	19:40~20:10 CHOREOLOGY (コレオロジー) 奈美	<エスポⅡ> 19:30~20:30 マスターズ 【要登録】	19:40~20:25 ZUMBA (ズンパ) 中川典子	19:40~20:20 パラソニーディ ネーション 梅原	19:35~20:15 バーベル フィット 伊藤早紀	19:40~20:20 レギュラー ステップ40 小出	19:35~20:15 志(Shin)move ピラティス 市川明子	19:40~20:20 レギュラー ステップ40 小出	19:35~20:15 志(Shin)move ピラティス 市川明子	19:30~20:15 リトモス 村松園	19:35~20:05 背中 すっきり棒 平井	19:30~20:15 リトモス 村松園	19:35~20:05 背中 すっきり棒 平井	19:30~20:15 リトモス 村松園	19:35~20:05 背中 すっきり棒 平井	19:30~20:15 リトモス 村松園	19:35~20:05 背中 すっきり棒 平井	19:30~20:15 リトモス 村松園	19:35~20:05 背中 すっきり棒 平井	19:30~20:15 リトモス 村松園	
30	20:25~21:10 オリジナル ステップ45 平井	20:25~20:55 ゆったり ストレッチ 守屋																				
21																						

《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過ぎ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)



【スタジオ定員数】
A: 40名 (初～中級クラス)
35名 (UBOUND/上級クラス)
B: 22名 ※2025.4～変更

《スタジオ予約についてのお知らせ》

予約受付更新日	予約可能期間
毎月1日	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2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。

※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

〈2025年〉4～6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
	11:30～11:30 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	12:15～12:30 おまかせ10			11:30～12:00 おまかせ10	
12:30～13:45 おまかせ10		13:15～13:30 ひきしめQueenax				
				14:45～15:00 おまかせQueenax		13:30～14:00 おまかせ10
15:00～15:15 ひきしめQueenax			15:15～15:30 おまかせQueenax			
	19:15～19:25 おまかせ10		19:40～19:55 おまかせ10	20:15～20:30 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、心地よい
ストレッチが好きな方もご参加が待ち
してお待ち!!

【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6名
※参加予約制
※個別トレーニングにて
ご本人様の都合があります。

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を目標し、効果的にトレーニングするクラスです。 座位別・・・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、バランス動作など積極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

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II B スタジオ	
木	14:45～15:45 【カルチャー】推戸塚体操ヨガ
	19:45～21:15 【カルチャー】大人からはじめるジャズダンス

NEW エスポII フロントロビー ★回ごとの講座★

4/8(火)	11:00～12:00 【1dayカルチャー】春のお花!
5/9(金)	11:00～12:00 【1dayカルチャー】母の日

エスポII サロン	
月	4:00～4:30 【カルチャー】ダンス・ヨガ
木	2:00～2:30 【カルチャー】ダンス・ヨガ
金	4:00～4:30 【カルチャー】ダンス・ヨガ

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

『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
(店頭またはクレジット支払い)
 - ④専用チケットを購入し、支払い方法選択
 - 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。



《エスポマスターズ》

専用コース(フレッ)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(吉野・林)までご連絡下さい。

スカッシュカルチャー(2階Aコート)

火	★14:00～15:00 【カルチャー】スカッシュ/中級/外谷愛
水	★13:00～14:00 【カルチャー】スカッシュ/中級/外谷愛
	★14:00～15:00 【カルチャー】スカッシュ/中級/外谷愛
金	★13:00～14:00 【カルチャー】スカッシュ/中級/外谷愛
	★14:00～15:00 【カルチャー】スカッシュ/中級/外谷愛

エスポパーソナルトレーナー紹介

2025年4月～新レッスンも増勢!!

〈プール〉

遠征ポイント!

林 大河	池田香織
高山麻理	坂田和江

espo 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

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

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

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。

〈ジム〉

会員登録でいつでもどこでも
かんたんWeb予約ができます

伊藤ひろみ	守屋美保	長水拓也	新保純美	藤原邦江	石黒由佳
高野悠希	相馬美穂子	林 大河	山本麻子	武田悠作	林 唯夏子

〈スカッシュ〉

スカッシュ無料プログラム&パーソナル(2階Aコート)

月	13:30～14:00 はじめてラシー/山下文一
	14:10～14:40 かんたんラシー/山下文一
	★15:00～15:30 【有料】パーソナル/山下文一
火	★12:30～13:00 【有料】パーソナル/外谷 愛
	13:30～13:50 おたのしスカッシュ/外谷愛
	14:00～14:30 はじめてラシー/山下文一
木	14:40～15:10 かんたんラシー/山下文一
	★15:20～15:50 【有料】パーソナル/山下文一
	16:00～16:30 おたのしスカッシュ/山下文一
金	16:30～20:00 かんたんラシー/山下文一

エスポⅡ 4月・5月・6月営業カレンダー

4 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			

5 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

6 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					

エスポⅡ 休館日

4月29日・30日
5月1日・2日・30日・31日
6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
4月29日・30日
5月3日・5日・6日
5月28日～31日
6月30日

ゴールデンウィーク期間・営業時間について

★エスポⅠ 営業
5月1日・2日 / 10:00～18:30

★エスポⅡ 営業
5月3日・4日・5日・6日
有人でのご利用時間 / 10:00～19:00
無人でのご利用時間 / 6:00～10:00・19:00～24:00

★エスポⅠ 休館日による「エスポⅡ プール」利用時間
エスポⅡ プール9:30～開場 対象日:5/28・29

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Ⅱ 休館日
- エスポⅠ・Ⅱ 休館日
- 祝日営業

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