〈2025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。

★【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。

月

Aスタジオ
- 10:20～11:05 ヨーガ 飯島
- 11:20～12:05 メガダンス aiko
- 12:30～13:00 関節らくらくエクササイズ 高柳
- 13:20～14:00 UBOUND エレメント
- UBOUND RADICAL FITNESS 平井
- 14:15～14:55 ZUMBA（ズンバ） 藤田
- 18:45～19:15 ひきしめ30 守屋
- 19:30～20:10 脂肪燃焼キック＆パンチ 守屋
- 20:25～21:10 オリジナルステップ45 平井

Bスタジオ
- 10:30～11:00 ダンスエアロ Basic aiko
- 11:20～11:50 ウエストひきしめウォーキング 飯島
- 12:20～13:05 B姿勢〈びしせい〉ピラティス 石黒
- 13:25～13:55 脂肪燃焼エアロ 伊藤ひろみ
- 14:15～14:45 バランスボール 伊藤ひろみ
- salsation 18:45～19:30 SALSATION®（サルセーション） 奈実
- 19:40～20:10 CHOREOLOGY（コレオロジー） 奈実
- CHOREOLOGY SHOWCASE
- 20:25～20:55 ゆったりストレッチ 守屋

プール
- 10:30～11:00 アクアビクス 松居
- 11:05～11:35 バタフライ 松居
- 11:45～12:15 パーソナルレッスン／松居
- 12:20～12:50 パーソナルレッスン／松居
- 【要予約／有料】
- 13:55～14:25 背泳ぎ 武田悠作
- 14:30～15:00 ミットウォーキング 武田悠作

★CHOREOLOGY(コレオロジー)★
振付を繰り返し行い、少しずつ動きを覚えていきます。
まるでポップスタ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♪

〈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！

〈エスポⅠ〉
19:30～20:30
マスターズ
【要登録】

※裏面の詳細をご覧ください。

火

Aスタジオ
- 10:20～11:05 ヨーガ 林千夏
- 11:20～11:50 レギュラーステップ30 守屋
- 12:10～12:50 オリジナルエアロ40 平井
- 13:10～13:40 バーベルファイト 柴田優里
- 13:55～14:25 レギュラーエアロ30 中川典子
- 14:40～15:10 はじめようステップ 伊藤ひろみ
- 15:25～16:25 カルチャー 初級健康太極拳 【有料クラス】
- 16:30～17:30 カルチャー 応用武術太極拳 【有料クラス】
- 18:35～19:25 オリジナルステップ50 市川明子
- 19:40～20:25 ZUMBA（ズンバ） 中川典子

Bスタジオ
- 10:30～11:00 脂肪燃焼エアロ 守屋
- 11:20～11:50 ボルドブラ 平井
- salsation 12:10～12:55 SALSATION®（サルセーション） 奈実
- 13:10～13:50 ダンスエクササイズ FUJI
- 14:40～15:20 レギュラーステップ40 中川典子
- 15:35～16:15 整骨コンディショニング 伊藤ひろみ
- 18:45～19:30 アイドルだんす♪ yuipan
- 19:40～20:20 バランスコーディネーション 梅原

プール
- 福目はコーチがチョイス！ゆったり泳ぐ30分
- 11:10～11:40 アクアシェイプ 林 唯夏子
- 11:45～12:05 バタフライ／高山
- 12:10～12:40 ゆったり泳ごう 高山
- 12:45～13:15 パーソナルレッスン／高山
- 13:20～13:50 パーソナルレッスン／池田
- 13:55～14:25 平泳ぎ 吉田
- 14:30～15:00 アクアビクス 守屋

あの頃の「アイドル」から流行りの「アイドル」まで幅広く楽しく踊りましょう♪

筋肉ほぐし・ストレッチ・筋力トレーニングを行います。バランス機能改善や筋力・骨格バランスを整えましょう♪

水

Aスタジオ
- 10:20～11:00 ZUMBA（ズンバ） 中川典子
- 11:15～12:00 筋調整ヨガ 中川典子
- 12:30～13:00 踏み台昇降エクササイズ 林 唯夏子
- 13:15～13:45 背中すっきり棒 林 唯夏子
- 14:00～14:45 メガダンス 鈴木春菜
- MEGADANZ
- 18:40～19:20 UBOUND エレメント
- UBOUND RADICAL FITNESS 新保
- 19:35～20:15 バーベルファイト 伊藤早紀
- 20:30～21:00 週替りケア 伊藤早紀

Bスタジオ
- 10:20～11:00 体力年齢向上エクササイズ 相馬
- 11:15～11:45 脂肪燃焼キック＆パンチ 相馬
- 12:15～12:55 芯(Shin)moveピラティス 市川明子
- 13:20～13:50 かんたん体操 青山
- 14:05～14:35 からだにやさしいストレッチ 青山
- 14:50～15:35 戸塚雅操体ヨーガ 三倉
- 18:45～19:25 姿勢改善 コンディショニング 伊藤ひろみ
- 19:40～20:20 レギュラーステップ40 小出

プール
- 10:30～11:00 アクアシェイプ 高井
- 11:05～11:35 背泳ぎ 高山
- 【要予約／有料】
- 13:15～13:45 パーソナルレッスン／池田
- 13:55～14:25 バタフライ 池田
- 14:30～15:00 アクアビクス 伊藤早紀

姿勢改善の為に大切な筋肉（抗重力筋）を主に使います！

ウェーブリング やハーフボール メタックスボールを使用して凝り固まった筋肉をほぐすクラスです！

木

Aスタジオ
- 10:20～11:00 ZUMBA（ズンバ） SAYU
- 11:15～12:00 リトモス 村松茜
- 12:15～12:45 ジョイントコンディショニング 今原
- 13:00～13:30 ひきしめ30 今原
- 13:45～14:15 かんたんステップ 守屋
- 14:30～15:00 マッスル！！姿勢改善 守屋
- 15:15～15:45 こりほぐしストレッチ 守屋
- 18:35～19:25 オリジナルエアロ50 市川明子
- 19:35～20:15 芯(Shin)moveピラティス 市川明子
- 20:30～21:00 マッスルメモリー 高柳

Bスタジオ
- 10:30～11:00 じっくりストレッチ 松居
- 11:15～11:45 かんたんエアロ SAYU
- 12:15～12:55 はじめてジャズダンス 村松茜
- 13:10～13:40 はじめての太極拳／佐野
- 13:45～14:15 ステップアップ太極拳 佐野
- 14:45～15:45 カルチャー 雅戸塚 操体ヨーガ 【有料クラス】
- 18:40～19:20 脂肪燃焼エアロ 伊藤ひろみ
- 19:45～21:15 カルチャー ジャズダンス 【有料クラス】

プール
- 10:30～11:00 アクアビクス 守屋
- 11:05～11:35 平泳ぎ 高山
- 11:45～12:15 パーソナルレッスン／高山
- 【要予約／有料】
- 12:40～13:10 機能改善ウォーキング 松居
- 13:15～13:45 パーソナルレッスン／松居
- 【要予約／有料】
- 13:55～14:25 泳力向上スイム／高山
- 14:30～15:00 アクアビクス 松居

肩・膝・腰機能改善に役立つ情報満載の水中エクササイズ

金

Aスタジオ
- 10:30～11:00 かんたんエアロ 守屋
- 11:15～12:00 B姿勢〈びしせい〉ピラティス 石黒
- 12:20～12:50 ひきしめ30 守屋
- 13:05～13:35 からだケア 守屋
- 13:50～14:35 メガダンス aiko
- MEGADANZ
- 14:50～15:20 背骨コンディショニング aiko
- SCA
- 18:30～19:15 UBOUND RADICAL FITNESS 平井
- 19:30～20:15 リトモス 村松茜
- 20:30～21:15 はじめてジャズダンス 村松茜

Bスタジオ
- 10:20～11:05 SALSATION®（サルセーション） 小出
- salsation
- 11:20～12:00 レギュラーエアロ40 守屋
- 12:15～12:55 ダンスティストエアロ 鈴木春菜
- 13:10～13:40 かんたんエアロ 林 唯夏子
- 14:00～14:30 リラックスヨーガ 林 唯夏子
- 18:35～19:15 筋調整ヨガ 中川典子

プール
- 10:30～11:00 ウォーキングエクササイズ
- 11:05～11:35 クロール 鈴木遼平
- 【要予約／有料】
- 12:00～12:30 パーソナルレッスン／林
- 【要予約／有料】
- 12:45～13:15 パーソナルレッスン／林
- 13:20～13:50 パーソナルレッスン／林
- 13:55～14:25 クロール 林 大斗
- 14:30～15:00 アクアビクス 飯田

土

Aスタジオ
- 10:20～10:50 バランスコーディネーション 伊藤早紀
- 11:15～12:05 オリジナルエアロ50 藤田
- 12:20～13:05 SALSATION®（サルセーション） 藤田
- salsation
- 13:20～14:00 背骨コンディショニング 新保
- SCA
- 14:20～15:00 UBOUND エレメント
- UBOUND RADICAL FITNESS 新保

Bスタジオ
- 11:05～11:45 脂肪燃焼エアロ 伊藤早紀
- 13:20～14:05 K-POP だんす♪ nono(ノノ)

話題のK-POPを踊りましょう♪

プール

日

Aスタジオ
- 10:30～11:00 背中すっきり棒 平井
- 11:15～11:55 おまかせレッスン 平井
- 12:10～12:50 週替りトレーニング40
- 13:05～13:35 週替りリラックス30
- 13:50～15:40 週替りエクササイズ

Bスタジオ
- 【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

週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

プール
- 15:30～16:00 週替りエクササイズ
- 16:05～16:35 週替りスイム

≪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）

《Web予約》

【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≫ 2024.04～

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。

※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〉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
	11:10～11:20 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】
自重トレーニング(1種目)と

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。

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
			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		

8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						

9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
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～31日
8月11日～16日
29日～31日
9月29日・30日

夏季営業時間について
★エスポⅡ営業
8月12日13日14日15日 ※8月11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)※8月11日～16日
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

『エスポカルチャー』受付方法

【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。

follow me Instagram
お得な情報や効果的エクササイズ公開します!!
@espo_hamamatsu

会員様向け
LINE@
インストラクターの代行情報やタイムテーブルをスマホにお届け
HAMAMATSU & FUKUROI

ID @xqj1420o

≪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(吉田・林)までご相談下さい。

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！**
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！

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】スカッシュ初中級/外谷愛
水	★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】スカッシュ初心者/外谷愛
金	★13:00～14:00	【カルチャー】スカッシュ初中級/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

〈プール〉

泳ぎワンポイント！

林 大斗

池田春菜

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！

会員登録でいつでもどこでもかんたんWeb予約できます

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分からお手伝い致します！ 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 〉

伊藤ひろみ

守屋美保

兵永拓也

新保絵美

飯島邦江

石黒由佳

林 唯夏子

高柳瑞恵

相馬美津子

林 大斗

山本直子

武田悠作

柴田優里

NEW

〈スカッシュ〉

外谷 愛

山下丈一

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	はじめてラリー/山下丈一
	14:10～14:40	かんたんラリー/山下丈一
	★15:00～15:30	【有料】パーソナル/山下丈一
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
木	14:00～14:30	はじめてラリー/山下丈一
	14:40～15:10	かんたんラリー/山下丈一
	★15:20～15:50	【有料】パーソナル/山下丈一
金	19:00～19:20	おためしスカッシュ/山下丈一
	19:30～20:00	かんたんラリー/山下丈一