

〈2022年1~3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！！



…【初中級クラス】
ご参加される方は、
裏面注意事項を
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、 の部分に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	10		
30	10:20~11:10 ヨガ 飯島	10:40~11:10 ダンスエアロ aiko	10:20~11:00 アクアシェイブ 今原	10:20~10:50 かんたん ステップ 守屋	10:20~11:05 メガダンス 春菜	10:20~11:00 アンチエイジング アクア 青木	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	10:20~11:00 アクアシェイブ 高井	10:20~11:00 ZUMBA (ズンバ) SAYU	10:30~11:00 関節らくらく エクササイズ 守屋	10:30~11:00 アクアピクス 守屋	10:20~10:50 ゆったり ストレッチ 河野	10:30~11:00 ひきしめアクア 高柳	10:30~11:10 バランス ボール 伊藤ひろみ				30		
11																				11	
30	11:25~12:10 メガダンス aiko	11:25~11:55 ウエストひきしめ ウォーキング 飯島	11:10~11:50 オリジナル エアロ40 守屋	11:20~12:00 ヨガ 林千夏	11:05~11:25 平泳ぎ/高山	11:30~12:00 クロール 高山	11:15~12:05 ダンステイスト エアロ 春菜	11:15~11:55 ダンステイスト エアロ 春菜	11:30~12:00 平泳ぎ 高井	11:20~11:30 UBOUND エレメント 美樹	11:30~12:00 UBOUND エレメント 美樹	11:15~12:00 リトモス 村松茜	11:05~11:35 かんたん エアロ 河野	11:05~11:35 かんたん エアロ 河野	11:05~11:35 背泳ぎ 武田	11:25~11:55 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ			11:00~11:30 週替り リラククス30	30	
12																				12	
30	12:45~13:15 リラククス ヨガ 伊藤早紀	12:50~13:20 パーソナル レッスン/中川	12:10~12:50 オリジナル ステップ40 市川明子	12:15~12:45 ひきしめ30 守屋	12:05~12:35 パーソナル レッスン/高山	12:40~13:20 からだにやさしい ストレッチ 青山	12:30~13:10 オリジナル エアロ40 平井	12:40~13:10 バランス コーディネーション 梅原	12:15~12:55 はじめて ジャズダンス 茜	12:40~13:10 バランス コーディネーション 梅原	12:40~13:10 関節らくらく エクササイズ 高柳	12:40~13:10 関節らくらく エクササイズ 高柳	11:50~12:20 レギュラー ステップ30 守屋	12:40~13:10 パーソナル レッスン/林	12:15~12:45 ゆったり ストレッチ 伊藤早紀	12:50~13:20 パーソナル レッスン/林	13:00~13:40 オリジナル エアロ40 藤田	13:00~13:30 かんたん エアロ 伊藤早紀	11:45~12:25 週替り トレーニング40	30	
13																				13	
30	13:30~14:10 ZUMBA (ズンバ) 藤田	13:40~14:10 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	13:25~13:55 パーソナル レッスン/中川	13:10~13:40 からだケア 守屋	13:00~13:40 ダンス エクササイズ FUJI	13:25~13:55 パーソナル レッスン/林	13:30~14:15 かんたん体操 青山	13:30~14:15 かんたん ステップ 守屋	13:35~14:15 かんたん ステップ 守屋	13:25~13:55 かんたん ステップ 守屋	13:15~13:45 はじめての 太極拳/佐野	13:25~13:55 かんたん エアロ 村松奈々江	13:15~14:00 メガダンス aiko	13:25~13:55 かんたん エアロ 村松奈々江	13:25~13:55 パーソナル レッスン/林	13:45~14:25 ウェーブ からだケア 伊藤早紀	13:00~13:40 オリジナル エアロ40 藤田	13:00~13:30 かんたん エアロ 伊藤早紀	13:00~13:50 戸塚雅 操体ヨーガ 芥川	30	
14																				14	
30	14:30~15:00 バランス ボール 伊藤ひろみ	14:35~15:05 アクアピクス 伊藤早紀	14:00~14:30 レギュラー エアロ 中川典子	14:40~15:10 はじめよう ステップ 中川典子	14:35~15:05 アクアピクス 守屋	14:30~15:00 バーベル フィット 伊藤早紀	14:30~15:00 バーベル フィット 伊藤早紀	14:30~15:00 バーベル フィット 伊藤早紀	14:35~15:05 ミットアクア 中川葉月	14:10~14:40 マッスル メモリー 守屋	14:45~15:45 カルチャー 雅彦 操体ヨーガ 【有料クラス】	14:15~14:45 脂肪燃焼 キック&パンチ aiko	14:15~14:45 ウェーブ からだケア 高柳	14:00~14:30 サークル スイム500 田村	14:35~15:05 アクアシェイブ 高柳	14:00~14:30 サークル スイム500 田村	14:00~14:40 オリジナル ステップ40 小出	14:00~14:40 オリジナル ステップ40 小出	14:15~16:00 おまかせ 週替り レッスン	30	
15																				15	
30	15:15~15:55 ピラティス ヨガ 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】	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 応用術 太極拳 【有料クラス】	15:15~16:05 戸塚雅 操体ヨーガ 三倉	15:15~16:05 戸塚雅 操体ヨーガ 三倉	15:15~16:05 戸塚雅 操体ヨーガ 三倉	14:55~15:25 からだケア 守屋	14:55~15:25 からだケア 守屋	14:45~15:45 カルチャー 雅彦 操体ヨーガ 【有料クラス】	15:00~15:30 背骨コンディ ショニング aiko	15:00~15:30 背骨コンディ ショニング aiko	15:00~15:30 背骨コンディ ショニング aiko	15:00~15:30 背骨コンディ ショニング aiko	15:00~15:30 背骨コンディ ショニング aiko	15:30~16:00 週替り エクササイズ	16:05~16:35 週替り スイム	30		
16																				16	
30																				30	
17																				17	
18																				18	
30	18:50~19:30 ZUMBA (ズンバ) 美樹	18:45~19:30 ユニバーサル ヨガアース 金田	18:45~19:00 ヒップアップエクササイズ	19:05~19:35 TaeBo® (BootCamp) 兵永	18:50~19:30 バランス コーディネーション 梅原	19:00~19:30 バランス ボール 小出	18:50~19:30 オリジナル ステップ40 小出	18:50~19:30 オリジナル ステップ40 小出	18:50~19:30 オリジナル ステップ40 小出	18:50~19:30 オリジナル ステップ40 小出	19:00~19:40 背骨コンディ ショニング MIHO	19:00~19:40 背骨コンディ ショニング MIHO	19:00~19:40 筋調整ヨガ 中川典子	19:00~19:45 リトモス 村松茜	19:00~19:40 筋調整ヨガ 中川典子	19:00~19:40 筋調整ヨガ 中川典子	19:00~19:40 筋調整ヨガ 中川典子	19:00~19:40 筋調整ヨガ 中川典子	19:00~19:40 筋調整ヨガ 中川典子	19:00~19:40 筋調整ヨガ 中川典子	30
19																				19	
30	19:50~20:00 UBOUND エレメント 平井	19:50~20:30 コンディショニング ストレッチ 守屋	19:50~20:30 オリジナル ステップ40 平井	19:50~20:20 エクササイズ 高柳	19:50~20:20 エクササイズ 高柳	19:45~20:25 オリジナル エアロ40 市川明子	19:50~20:20 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	19:50~20:20 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	19:50~20:20 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	19:50~20:20 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	20:00~20:20 ウォーキング エクササイズ 伊藤早紀	20:00~20:30 ファットバーン 伊藤早紀	20:00~20:30 ファットバーン 伊藤早紀	20:00~20:40 はじめて ジャズダンス 茜	20:00~20:30 ファットバーン 伊藤早紀	20:00~20:30 ファットバーン 伊藤早紀	20:00~20:30 ファットバーン 伊藤早紀	20:00~20:30 ファットバーン 伊藤早紀	20:00~20:30 ファットバーン 伊藤早紀	20:00~20:30 ファットバーン 伊藤早紀	30
20																				20	
30	20:45~21:15 マッスル メモリー 守屋		20:50~21:20 バーベル フィット 林大斗	20:50~21:20 バーベル フィット 林大斗	20:50~21:20 バーベル フィット 林大斗	20:45~21:15 ファットバーン 中川	20:45~21:15 ファットバーン 中川	20:45~21:15 ファットバーン 中川	20:45~21:15 ファットバーン 中川	20:45~21:15 ファットバーン 中川	20:00~21:30 カルチャー ジャズダンス 【有料クラス】	20:25~20:55 クロール 三浦	20:45~21:15 こりほぐし ストレッチ 伊藤早紀	20:45~21:15 こりほぐし ストレッチ 伊藤早紀	20:45~21:15 こりほぐし ストレッチ 伊藤早紀	20:45~21:15 こりほぐし ストレッチ 伊藤早紀	20:45~21:15 こりほぐし ストレッチ 伊藤早紀	20:45~21:15 こりほぐし ストレッチ 伊藤早紀	20:45~21:15 こりほぐし ストレッチ 伊藤早紀	20:45~21:15 こりほぐし ストレッチ 伊藤早紀	30
21																				21	
22																				22	
23																				23	

★ベスト
★バランス
★ビューティー
3つの「B」で
きれいな姿勢
をめざします！

バランスをつけながら柔軟性
筋持久力の向上機能改善を目指します

★ベスト★バランス★ビューティー
3つの「B」できれいな姿勢をめざします！

増設
しました！

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

ミニトランポリンを使った
UBOUND (ユーバウンド) 登場！
脂肪燃焼 & 気分爽快！！

【第1、3、5週】★Rootz(ルーツ)★
アフロビートやダンスホールの音楽に合わせて
自分の知らない体の動きを楽しんでいる間に振付が
完成していく新感覚ダンスプログラムです。

【第2、4週】★COREOROGEY(コロロジー)★
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♪

《レッスンご参加時のお願い》

- スタジオレッスン全てのクラスの入場時間を
レッスン開始10分前～とさせていただきます。
- 新型コロナウイルス感染拡大防止の為、
人数制限をしております。(スタジオレッスン)
- スタジオ・プールは、当日予約制となっております。
皆様のご理解とご協力をお願い致します。

【スタジオ定員数】
Aスタジオ: 30名
Bスタジオ: 18名

※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

〈2022年1月～3月〉 エスポIIトレーニングジムタイムテーブル

月	火	水	木	金	土	日
	11:45～12:00 ひきしめQueenax	11:45～12:00 ひきしめQueenax		11:45～12:00 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 ご本人様のみ受付となります。	
12:00～12:15 おまかせQueenax			12:45～13:00 おまかせQueenax			
		13:00～13:15 ひきしめQueenax				13:45～14:00 おまかせQueenax
13:45～14:00 ひきしめQueenax			18:00～18:15 おまかせQueenax			
	14:00～14:15 ひきしめQueenax			19:00～19:15 おまかせQueenax		
19:00～19:15 ワンポイントQueenax						

※ 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)

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・基礎クラス

エスポII B スタジオ	
木	20:00～21:30 【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	
水	10:40～11:40 戸塚雅操体ヨガ 1～3月休講
	19:15～20:15 戸塚雅操体ヨガ 1～3月休講
金	18:30～20:30 生け花・小原流

1月・2月・3月 営業カレンダー

1 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					

2 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					

3 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
エスポI・II 休館日
エスポII 特別営業日

エスポI 営業時間
月～土・祝 10:00～20:00
休館日 毎週日曜日
1月 1日～6日
1月 28日～29日
2月 22日～26日
3月 29日～30日

エスポII 営業時間
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 10:00～17:00

エスポII【まん延防止等重点措置及び緊急事態宣言対応期間】
月～土・祝 10:00～20:00
日 10:00～19:00
※ナイトプラス会員様は利用時間を17:30～20:00に前倒し利用にて対応させていただきます。

1月4日(火)は特別営業の為、営業時間は、10:00～17:00となります。
アフタヌーン会員様・ナイトプラス会員様・ウィークエンドプラス会員様は、1月4日(火)は終日ご利用が可能です。

エスポII 休館日
エスポI・II 休館日
エスポII 特別営業日

エスポII 営業時間
月～土・祝 10:00～20:00
休館日 毎週日曜日
1月 1日～6日
1月 28日～29日
2月 22日～26日
3月 29日～30日

エスポII 営業時間
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 10:00～17:00

エスポII【まん延防止等重点措置及び緊急事態宣言対応期間】
月～土・祝 10:00～20:00
日 10:00～19:00
※ナイトプラス会員様は利用時間を17:30～20:00に前倒し利用にて対応させていただきます。

遠鉄スポーツクラブ・エスポ
TEL 053-462-4411

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

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

～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 機材消毒
- 間隔をあけての配置
- 手洗い・うがいの実施
- レッスン中 マスク着用
- 館内換気の実施

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)

《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(林・中川)までご相談下さい。

気分爽快!

UBOUND

RADICAL FITNESS

UBOUND(ユーバウンド)とは?
ミニランポンを使用するエクササイズです。高強度ですが、膝や足首等への負担が少なくトレーニングプログラムです。ランポンと聞くと、ジャンプするイメージですが、ランポンを脚で押してトレーニングを行っていただきます!

平井則子 IR
Hirai Noriko
～平井IRよりひとこと!～
心機能向上・骨粗鬆症予防・血行改善・体幹トレーニングとしても非常に効果的です。音楽にあわせて楽しみながらしっかりと運動効果を実感できます! レッスンチャレンジ!!

新保絵美 IR
Shinbo Emi
～新保IRよりひとこと!～
UBOUND(ユーバウンド)をはじめから、手足の冷えがなくなりました! カッコイイ音楽が気分を盛り上げてくれます♪♪ 体感後の爽快感がとにかくたまりません!!

エスポパーソナルトレーナー紹介

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・機能改善などのお悩みに...1コマ30分からお手伝い致します!

30分 会員3,300円(税込)・一般4,950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。(プールパーソナルは、フロントにて受付)

Personal Web
会員登録・予約
https://espo.rsvsys.jp
専用QRコード

操作方法はこちらから!

〈ジム〉

伊藤ひろみ	石黒由佳	守屋美保	佐藤 武	河居 緑	平野真里
田村浩人	高柳瑞恵	富永愛	光野凌介	相馬美津子	兵永拓也

〈プール〉

泳ぎワンポイント!

林 大斗	池田春菜
高山美穂	中川葉月

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。