

## 〈2026年1～3月〉 エスピ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。

…【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。

※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

## 〈2026年〉1~3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
	11:10~11:20 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		
	19:20~19:30 おまかせ10			15:15~15:30 おまかせQueenax		
	19:30~19:40 おまかせ10				20:15~20:25 おまかせ10	

### 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！

## 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！

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おどうぞ！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

新保綾美

飯島邦江

石黒由佳

高柳瑞恵

相馬美津子

林 大斗

武田悠作

柴田優里

林 唯夏子

外谷 愛

山下丈一

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Ⅱ B スタジオ

木	14:45~15:45	【カルチャー】雅宝隊・身体ヨガ
	19:45~21:15	【カルチャー】大人からはじめるジャズダンス

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】関節コントローリング＆筋膜リリース・高柳

★エスポ有料レッスン★

スタジオ＆プール＆スカッシュにて  
新プログラム参加者募集中！！

## 『エスポカルチャー』受付方法

【個人会員の方】

- ①hacomoно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ヶ月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)

202510月から開催中

詳しく述べ  
こちらから

★膝・腰・股関節水中機能改善(3ヶ月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 / 山下丈一

follow me

Instagram  
@espo\_hamamatsu

会員様向け

インストラクターの代行情報や  
タイムテーブルをスマートにお届け

- ・タイムテーブル
- ・スケジュール一覧
- ・受講登録
- ・登録料金支払い

LINE@登録方法  
QRコードを読み取る  
友だち登録

『エスポマスターズ』

専用コース(フレーン)で充実練習しませんか？

練習日 月曜 19:30~20:30

場所 エスポⅡ 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階エコート)

月	★14:10~15:10	【カルチャー】スカッシュ初級/山下丈一
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
木	★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】スカッシュ初心者/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、別途お申込みが必要となります。  
スカッシュコートフリーアップ/有料1分/20円(税込)

スカッシュプログラム & パーソナル(2階Aコート)

月	★13:30~14:00	【有料】はじめてラリー/山下丈一
	★15:20~15:50	【有料】パーソナル/山下丈一
	19:00~19:20	おためしスカッシュ/山下丈一
	19:30~20:00	エンジョイラリー/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	【有料】かんたんラリー/山下丈一
	★15:45~16:15	【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	エンジョイラリー/山下丈一

※「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 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

1月1日～3日・30日・31日  
2月27日・28日  
3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  
特別営業 6:00～10:00 / 10:00～17:00 / 17:00～18:00  
(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

## 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！！



## エスポⅠ

月曜～金曜 10:00～18:30  
土曜 10:00～13:00

## 休館日 毎週日曜日

1月1日～3日・26日～31日  
2月23日～28日  
3月30日・31日

## 年末年始特別営業時間について

★エスポⅡ 営業 1月4日(日)  
有人でのご利用時間 / 10:00～17:00

無人でのご利用時間 / 6:00～10:00

17:00～24:00

★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: 1/26～29、2/23～26

遠鉄スポーツクラブ・エスポ

TEL 053-462-4411

