

…【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。

※赤字または、 の部分は前プログラムからの変更部分です。



# 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

(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		
			15:15～15:30 おまかせQueenax			
19:20～19:30 おまかせ10	19:30～19:40 おまかせ10			20:15～20:25 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ます!!  
ストレッチが苦手な方もご参加が  
待っています!!

【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  
※当日予約制  
※3階トレーニングジムにて  
ご本人様のみの受付となります。



## 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!



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Ⅱ B 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】関節トレーニング&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】

- 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)

## 《202510月から開催中》

- ★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。

## スカッシュカルチャー(2階Aコート)

月	★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
	★14:00～15:00	【カルチャー】スカッシュ初心者/外谷愛
木	★14:40～15:40	【カルチャー】スカッシュ中級/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、別途お申込みが必要となります。  
※スカッシュコートA・利用/有料部分/200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!



林 大斗



池田響菜



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



会員登録いつでもどこでも  
かんたんWeb予約ができます

### 〈ジム〉



伊藤ひろみ



守屋美保



兵永拓也



新保結実



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

### 〈スカッシュ〉



外谷 愛



山下文一

## 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/山下文一
	★15:20～15:50	【有料】パーソナル/山下文一
火	★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
水	★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/山下文一
	★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 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

## 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

