

<2025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。

★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	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 Basic aiko	10:30~11:00 アクアビクス 松居	10:20~11:05 ヨガ 林千夏	10:30~11:00 脂肪燃焼 エアロ 守屋	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 相馬	10:30~11:00 アクアシエイブ 高井	10:20~11:00 ZUMBA (ズンバ) SAYU	10:30~11:00 じっくり ストレッチ 松居	10:30~11:00 アクアビクス 守屋	10:30~11:00 かんたん エアロ 守屋	10:30~11:00 ユニバーサル ヨガアース 小出	10:30~11:00 ミット ウォーキング 武田	10:30~11:00 ゆったり ストレッチ 武田早紀	10:30~11:00 背中 すっきり棒 平井	10:30~11:00 背中 すっきり棒 平井	10:30~11:00 背中 すっきり棒 平井	10:30~11:00 背中 すっきり棒 平井	10:30~11:00 背中 すっきり棒 平井	10:30~11:00 背中 すっきり棒 平井	30	
11																						11	
30	11:20~12:05 メガダンス aiko	11:20~11:50 ウエストひきしめ ウォーキング 飯島	11:05~11:35 青泳ぎ 松居	11:20~11:50 レギュラー ステップ30 守屋	11:10~11:40 アクアシエイブ 林唯夏子	11:15~12:00 筋調整ヨガ 中川典子	11:15~11:45 脂肪燃焼 キック&パンチ 相馬	11:05~11:35 クロール 高井	11:15~12:00 リトモス 村松茜	11:15~11:45 かんたん エアロ SAYU	11:05~11:35 クロール 高山	11:15~12:00 B姿勢 くびしせい ピラティス 石黒	11:15~11:55 オリジナル エアロ40 守屋	【要予約/有料】 12:00~12:30 パーソナル レッスン/林	11:15~12:05 オリジナル エアロ50 藤田	11:15~11:55 脂肪燃焼エアロ &ひきしめ 武田早紀	11:15~11:55 おまかせ レッスン 平井	【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	11:15~11:55 おまかせ レッスン 平井	11:15~11:55 おまかせ レッスン 平井	11:15~11:55 おまかせ レッスン 平井	30	
12																						12	
30	12:30~13:00 関節らくらく エクササイズ 高柳	12:20~13:05 B姿勢 くびしせい ピラティス 【要予約/有料】	12:20~12:50 パーソナル レッスン/松居	12:10~12:50 オリジナル エアロ40 平井	12:05~12:50 SALSATION® (サルセーション) 奈実	12:10~12:40 ゆったり泳ごう 高山	12:15~12:55 志(Shimmmove) ピラティス 市川明子	12:15~12:45 ジョイント ジョギング 今原	12:15~12:55 はじめて ジャズダンス 村松茜	12:15~12:55 はじめて ジャズダンス 村松茜	12:20~12:50 ひきしめ30 守屋	12:15~12:55 ダンス テスト エアロ 鈴木春菜	12:15~12:55 ダンス テスト エアロ 鈴木春菜	【要予約/有料】 12:45~13:15 パーソナル レッスン/林	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 新保	12:10~12:50 週替り トレーニング40 新保	12:10~12:50 週替り トレーニング40 新保	12:10~12:50 週替り トレーニング40 新保	12:10~12:50 週替り トレーニング40 新保	12:10~12:50 週替り トレーニング40 新保	30	
13																						13	
30	13:20~14:00 UBOUND エレメント 石黒	13:25~13:55 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	13:10~13:40 パーベル フィット 柴田優里	13:05~13:45 ダンス エクササイズ FUJI	13:10~13:40 パーベル フィット 柴田優里	13:15~13:45 背中 すっきり棒 青山	13:20~13:50 パーソナル レッスン/池田	13:15~13:45 背中 すっきり棒 青山	13:15~13:45 はじめての 太極拳/佐野	13:10~13:40 かんたん エアロ 守屋	13:05~13:35 からだケア 守屋	13:10~13:40 かんたん エアロ 守屋	13:20~13:50 パーソナル レッスン/林	13:20~14:00 背骨コンディ ショニング 新保	13:20~14:05 K-POP だんす♪ NONO(ノノ)	13:10~13:40 かんたん エアロ 守屋	13:10~13:40 かんたん エアロ 守屋	13:10~13:40 かんたん エアロ 守屋	13:10~13:40 かんたん エアロ 守屋	13:10~13:40 かんたん エアロ 守屋	13:10~13:40 かんたん エアロ 守屋	13:10~13:40 かんたん エアロ 守屋	30
14																						14	
30	14:15~14:55 ZUMBA (ズンバ) 藤田	14:15~14:45 バランス ボール 伊藤ひろみ	14:30~15:00 ミット ウォーキング 武田悠作	14:40~15:10 はじめよう ステップ 伊藤ひろみ	14:40~15:10 レギュラー ステップ40 中川典子	14:00~14:45 メガダンス 鈴木春菜	14:05~14:35 からだにやさしい ストレッチ 青山	13:55~14:25 アクアシエイブ 池田	14:30~15:00 マッスル メモリー 守屋	14:30~15:00 マッスル メモリー 守屋	14:30~15:00 マッスル メモリー 守屋	14:30~15:00 マッスル メモリー 守屋	14:30~15:00 マッスル メモリー 守屋	14:30~15:00 マッスル メモリー 守屋	14:30~15:00 マッスル メモリー 守屋	14:30~15:00 マッスル メモリー 守屋	14:30~15:00 マッスル メモリー 守屋	14:30~15:00 マッスル メモリー 守屋	14:30~15:00 マッスル メモリー 守屋	14:30~15:00 マッスル メモリー 守屋	14:30~15:00 マッスル メモリー 守屋	14:30~15:00 マッスル メモリー 守屋	30
15																						15	
30																						15	
16																						16	
30																						16	
17																						17	
30																						17	
18																						18	
30	18:45~19:15 パーベル フィット 武田早紀	18:45~19:15 CHOREOLOGY (カルチャ) 奈実	18:35~19:25 オリジナル ステップ50 市川明子	18:50~19:30 パーソナル レッスン 梅原	18:35~19:20 オリジナル ステップ45 小出	18:45~19:25 姿勢改善 コアエクサ 伊藤ひろみ	18:30~19:20 オリジナル エアロ50 市川明子	18:40~19:20 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	18:30~19:20 オリジナル エアロ50 市川明子	18:40~19:20 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	18:30~19:15 YOGA 平井	18:35~19:15 筋調整ヨガ 中川典子	18:35~19:15 筋調整ヨガ 中川典子	18:35~19:15 筋調整ヨガ 中川典子	18:35~19:15 筋調整ヨガ 中川典子	18:35~19:15 筋調整ヨガ 中川典子	18:35~19:15 筋調整ヨガ 中川典子	18:35~19:15 筋調整ヨガ 中川典子	18:35~19:15 筋調整ヨガ 中川典子	18:35~19:15 筋調整ヨガ 中川典子	18:35~19:15 筋調整ヨガ 中川典子	18:35~19:15 筋調整ヨガ 中川典子	18
19																						19	
30	19:30~20:10 TaeBo(BootCamp) 水永	19:30~20:15 SALSATION® (サルセーション) 奈実	<エスポII> 19:30~20:30 マスターズ 【要登録】	19:40~20:25 ZUMBA45 (ズンバ) 中川典子	19:45~20:25 ひきしめ& ストレッチ 守屋	19:35~20:15 脂肪燃焼 キック&パンチ 守屋	19:30~20:15 オリジナル エアロ50 市川明子	19:35~20:15 脂肪燃焼 キック&パンチ 守屋	19:30~20:15 オリジナル エアロ50 市川明子	19:35~20:15 脂肪燃焼 キック&パンチ 守屋	19:30~20:15 オリジナル エアロ50 市川明子	19:35~20:15 脂肪燃焼 キック&パンチ 守屋	19:30~20:15 オリジナル エアロ50 市川明子	19:35~20:15 脂肪燃焼 キック&パンチ 守屋	19:30~20:15 オリジナル エアロ50 市川明子	19:35~20:15 脂肪燃焼 キック&パンチ 守屋	19:30~20:15 オリジナル エアロ50 市川明子	19:35~20:15 脂肪燃焼 キック&パンチ 守屋	19:30~20:15 オリジナル エアロ50 市川明子	19:35~20:15 脂肪燃焼 キック&パンチ 守屋	19:30~20:15 オリジナル エアロ50 市川明子	19:35~20:15 脂肪燃焼 キック&パンチ 守屋	19
20																						20	
30	20:25~21:10 オリジナル ステップ45 平井		※裏面の詳細を ご覧ください。	20:40~21:10 パーソナル フィット 守屋	20:30~21:00 ゆったり ストレッチ 武田早紀	20:30~21:00 ゆったり ストレッチ 武田早紀	20:30~21:15 アイドル だんす♪ yuipan	20:30~21:15 アイドル だんす♪ yuipan	20:30~21:15 アイドル だんす♪ yuipan	20:30~21:15 アイドル だんす♪ yuipan	20:30~21:15 アイドル だんす♪ yuipan	20:30~21:15 アイドル だんす♪ yuipan	20:30~21:15 アイドル だんす♪ yuipan	20:30~21:15 アイドル だんす♪ yuipan	20:30~21:15 アイドル だんす♪ yuipan	20:30~21:15 アイドル だんす♪ yuipan	20:30~21:15 アイドル だんす♪ yuipan	20:30~21:15 アイドル だんす♪ yuipan	20:30~21:15 アイドル だんす♪ yuipan	20:30~21:15 アイドル だんす♪ yuipan	20:30~21:15 アイドル だんす♪ yuipan	20:30~21:15 アイドル だんす♪ yuipan	20
21																						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/35名 B/22名

《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。

詳細はこちらのQRコードから確認ください

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

話題のK-POPを踊りましょう!

※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年月〉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
11:15～11:30 おまかせQueenax	12:15～12:30 おまかせQueenax	12:15～12:25 おまかせ10	11:15～11:30 おまかせQueenax		11:30～11:40 おまかせ10	11:30～11:40 おまかせQueenax
13:30～13:40 おまかせ10	13:15～13:25 おまかせ10	13:15～13:30 おまかせQueenax				13:30～13:40 おまかせ10
15:00～15:15 おまかせQueenax	【Queenaxプログラム】 「おまかせQueenax」 クラス定員6名 「おまかせ10」 クラス定員8名		15:15～15:30 おまかせQueenax			
19:15～19:25 おまかせ10			19:45～19:55 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つつ
ストレッチが苦手な方もご参加が特許
して好評です!!

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～

おまかせQueenax (15分)	おまかせQueenax (15分)	おまかせ10 (10分)
おまかせQueenax (15分)	おまかせQueenax (15分)	おまかせ10 (10分)
おまかせQueenax (15分)	おまかせQueenax (15分)	おまかせ10 (10分)

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】雅戸塚操体ヨガ
	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 フロントロビー	
火	11:00～12:00 【カルチャー】生け花・小講座
エスポII サロン	
月	4:00～14:30 【カルチャー】ヨガ/ヨガ
水	2:00～12:30 【カルチャー】ヨガ/ヨガ
金	4:00～14:30 【カルチャー】ヨガ/ヨガ

★月2回/計6回★

エスポII 1月・2月・3月営業カレンダー

1月							2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31	23	24	25	26	27	28	23	24	25	26	27	28	29		

follow me

Instagram

@espo_hamamatsu

『エスポカルチャー』受付方法変更になります!

【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。

hacomono

登録サイト

LINE@

Instagram

@espo_hamamatsu

エスポパーソナルトレーナー紹介

会員登録いつでもどこでもかんたんWeb予約が可能です

プール

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＞

伊藤ひろみ	守屋美保	兵永拓也	佐藤 慧	新保結実	飯島利江
高根瑞穂	相馬麻津子	林 大斗	山本道子	林 唯菜子	

＜スカッシュ＞

山下文一

2025年1月～NEWプログラム

スカッシュプログラム(2階Aコート)

月	13:30～14:00 はじめてラリー/山下文一	14:15～14:45 かんたんラリー/山下文一	★15:00～15:30 【有料】パーソナル/山下文一
火	13:30～13:50 おためしスカッシュ/外谷愛		
水	13:45～14:15 はじめてラリー/山下文一	14:30～15:00 かんたんラリー/山下文一	
金	14:00～14:30 かんたんラリー/山下文一	14:45～15:15 チャレンジラリー/山下文一	

《エスポマスターズ》

専用コース(プール)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)

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 / 17:00～24:00
(無人営業) (有人営業) (無人営業)

- エスポⅠ・Ⅱ休館日
- 祝日営業
- 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!!



遠鉄スポーツクラブ・エスポ

TEL 053-462-4411



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～4日・27日～31日
2月22日・24日～28日
3月29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(土)

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: 1/4・27～29、2/22・24～26、3/29