〈2023年4～6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、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
- Aスタジオ 10:20～11:05 ヨーガ 飯島
- Aスタジオ 11:20～12:05 メガダンス aiko
- Aスタジオ 12:30～13:00 関節らくらくエクササイズ 高柳
- Aスタジオ 13:20～13:30 UBOUND エレメント
- Aスタジオ 13:30～14:00 UBOUND テクニック 平井【定員:30名】
- Aスタジオ 14:15～14:55 ZUMBA（ズンバ） 藤田
- Bスタジオ 10:30～11:00 ダンスエアロ Basic aiko
- Bスタジオ 11:20～11:50 ウエストひきしめウォーキング 飯島
- Bスタジオ 12:20～13:05 B姿勢〈びしせい〉ピラティス 石黒
- Bスタジオ 13:25～13:55 脂肪燃焼エアロ 伊藤ひろみ
- Bスタジオ 14:15～14:45 バランスボール 伊藤ひろみ
- プール 10:30～11:00 アクアシェイプ 高井
- プール 11:05～11:25 はじめてクロール
- プール 11:30～12:00 平泳ぎ 高井
- プール 【要予約/有料】13:20～13:50 パーソナルレッスン/中川
- プール 13:55～14:25 背泳ぎ 武田悠作
- プール 14:30～15:00 ミットアクア 中川葉月

火
- Aスタジオ 10:20～11:05 ヨーガ 林千夏
- Aスタジオ 11:20～11:50 レギュラーステップ30 守屋
- Aスタジオ 12:10～12:50 オリジナルエアロ40 平井【定員:30名】
- Aスタジオ 13:10～13:40 バーベルファイト 林 大斗
- Aスタジオ 13:55～14:25 レギュラーエアロ30 中川典子
- Aスタジオ 14:40～15:10 はじめようステップ 伊藤ひろみ
- Aスタジオ 参加者募集中 15:25～16:25 カルチャー 初級健康太極拳【有料クラス】
- Aスタジオ 参加者募集中 16:30～17:30 カルチャー 応用武術太極拳【有料クラス】
- Bスタジオ 10:30～11:00 かんたんエアロ 守屋
- Bスタジオ 11:20～11:50 ボルドブラ 平井
- Bスタジオ 12:15～12:45 バランスコーディネーション 今原
- Bスタジオ 13:00～13:40 ダンスエクササイズ FUJI
- Bスタジオ 14:40～15:20 レギュラーステップ40 中川典子【定員:18名】
- Bスタジオ 15:35～16:15 整骨コンディショニング 伊藤ひろみ
- プール 10:30～11:00 機能改善プログラム/竹腰
- プール 11:05～11:25 バタフライ/高山
- プール 11:30～12:00 背泳ぎ 高山
- プール 12:05～12:35 パーソナルレッスン/高山
- プール 【要予約/有料】13:20～13:50 パーソナルレッスン/中川 NEW
- プール 13:55～14:25 バタフライ 中川葉月
- プール 14:30～15:00 アクアビクス 守屋

水
- Aスタジオ 10:20～11:00 ZUMBA（ズンバ） 中川典子
- Aスタジオ 11:15～12:00 筋調整ヨガ 中川典子
- Aスタジオ 12:20～12:50 背中すっきり棒 林 唯夏子
- Aスタジオ 13:05～13:35 シェイプボディ 林 唯夏子
- Aスタジオ 13:50～14:35 メガダンス 鈴木春菜
- Aスタジオ 14:55～15:40 戸塚雅 操体ヨーガ 三倉
- Bスタジオ 10:20～11:00 体力年齢向上エクササイズ 相馬
- Bスタジオ 11:15～11:45 脂肪燃焼キック＆パンチ 相馬
- Bスタジオ 12:15～12:55 ピラティス 市川明子
- Bスタジオ 13:20～13:50 かんたん体操 青山
- Bスタジオ 14:05～14:35 からだにやさしいストレッチ 青山
- プール 10:30～11:00 脂肪燃焼ウォーキング/武田
- プール 【要予約/有料】13:20～13:50 パーソナルレッスン/池田
- プール 13:55～14:25 平泳ぎ 池田
- プール 14:30～15:00 アクアビクス 林 唯夏子

木
- Aスタジオ 10:20～11:00 ZUMBA（ズンバ） SAYU
- Aスタジオ 11:15～12:00 リトモス 村松茜
- Aスタジオ 12:30～13:00 バランスコーディネーション 梅原
- Aスタジオ 13:30～14:00 かんたんステップ 守屋
- Aスタジオ 14:20～14:50 マッスルメモリー 守屋
- Aスタジオ 15:05～15:35 からだケア 守屋
- Bスタジオ 10:30～11:00 バランスコーディネーション 今原
- Bスタジオ 11:15～11:45 かんたんエアロ SAYU
- Bスタジオ 12:15～12:55 はじめてジャズダンス 茜
- Bスタジオ 13:10～13:40 はじめての太極拳/佐野
- Bスタジオ 13:45～14:15 ステップアップ太極拳 佐野
- Bスタジオ 参加者募集中 14:45～15:45 カルチャー 雅戸塚 操体ヨーガ【有料クラス】
- プール 10:30～11:00 アクアビクス 守屋
- プール 11:05～11:35 クロール 池田
- プール 11:40～12:10 パーソナルレッスン/池田【要予約/有料】
- プール 【要予約/有料】13:20～13:50 パーソナルレッスン/高山
- プール 13:55～14:25 泳力向上スイム 高山
- プール 14:30～15:00 脂肪燃焼ウォーキング/武田

金
- Aスタジオ 10:30～11:00 かんたんステップ 守屋
- Aスタジオ 11:15～12:00 B姿勢〈びしせい〉ピラティス 石黒
- Aスタジオ 12:20～12:50 ひきしめ30 守屋
- Aスタジオ 13:05～13:35 からだケア 守屋
- Aスタジオ 13:50～14:35 メガダンス aiko
- Aスタジオ 14:50～15:20 背骨コンディショニング aiko
- Bスタジオ 10:20～11:00 ユニバーサルヨガアース 小出
- Bスタジオ 11:15～11:55 オリジナルエアロ40 守屋
- Bスタジオ 12:15～12:55 ダンスエクササイズエアロ 鈴木春菜
- Bスタジオ 13:10～13:40 かんたんエアロ 武田早紀
- Bスタジオ 14:00～14:30 背中すっきり棒 武田早紀
- プール 10:30～11:00 アクアシェイプ 今原
- プール 11:05～11:35 パーソナルレッスン/林【要予約/有料】
- プール 【要予約/有料】12:45～13:15 パーソナルレッスン/林
- プール 13:20～13:50 パーソナルレッスン/林
- プール 13:55～14:25 クロール 林 大斗
- プール 14:30～15:00 アクアビクス 松居

土
- Aスタジオ 10:20～10:50 ゆったりストレッチ 武田早紀
- Aスタジオ 11:05～11:45 脂肪燃焼エアロ＆ひきしめ 武田早紀
- Aスタジオ 12:15～13:00 SALSATION®（サルセーション） 藤田
- Aスタジオ 13:15～13:55 オリジナルエアロ40 藤田【定員:30名】
- Aスタジオ 14:20～14:30 UBOUND エレメント
- Aスタジオ 14:30～15:00 UBOUND テクニック 新保【定員:30名】
- Bスタジオ 11:30～12:00 ユニバーサルヨガアース 藤田
- Bスタジオ 13:30～14:00 背骨コンディショニング 新保
- プール
- 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

日
- Aスタジオ 11:00～11:30 週替りリラックス30
- Aスタジオ 11:45～12:25 週替りトレーニング40
- Aスタジオ 13:00～13:45 戸塚雅 操体ヨーガ 芥川
- Aスタジオ 14:10～16:00 週替りエクササイズ
- プール 15:30～16:00 週替りエクササイズ
- プール 16:05～16:35 週替りスイム

月
- Aスタジオ 18:45～19:30 リトモス 金田
- Aスタジオ 20:15～20:55 オリジナルステップ40 平井【定員:30名】
- Bスタジオ 19:00～19:30 TaeBo®（BootCamp） 兵永
- Bスタジオ 19:45～20:05 ひきしめ(立位) 守屋 NEW
- Bスタジオ 20:15～20:45 ひきしめ30 守屋
- 〈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
- 〈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。
- ～20分で手軽に～ひきしめボディを目指しましょう!!

火
- Aスタジオ 18:50～19:30 オリジナルステップ40 市川明子【定員:30名】
- Aスタジオ 19:50～20:20 バーベルファイト 高柳
- Aスタジオ 20:35～21:05 週替りケア 高柳 NEW
- Bスタジオ 18:50～19:30 バランスコーディネーション 梅原
- Bスタジオ 19:30～20:00 おまかせスイム 池田 NEW
- Bスタジオ 19:50～20:30 ピラティス 市川明子
- インストラクターのおまかせで様々な泳法に挑戦しましょう♪
- ストレッチポール、メタックスボール、ウェーブリングを使い週替りで「筋肉ほぐし」「ストレッチ」を行うクラスです!! からだすっきりしたい方におススメ♪

水
- Aスタジオ 18:40～19:20 オリジナルステップ40 小出【定員:30名】
- Aスタジオ 19:35～20:15 ZUMBA（ズンバ） 久田
- Aスタジオ 20:30～21:10 UBOUND エレメント
- Aスタジオ 20:40～21:10 UBOUND テクニック 武田早紀【定員:30名】
- Bスタジオ 18:50～19:30 脂肪燃焼エアロ 伊藤ひろみ
- Bスタジオ 19:45～20:15 こりほぐしストレッチ 武田早紀

木
- Aスタジオ 19:00～19:40 オリジナルエアロ40 市川明子【定員:30名】
- Aスタジオ 19:55～20:25 ファットバーン FAT BURN 中川葉月
- Aスタジオ 20:40～21:10 バーベルファイト 中川葉月
- Bスタジオ 18:50～19:30 バランスボール 伊藤ひろみ
- Bスタジオ 参加者募集中 19:45～21:15 カルチャー ジャズダンス【有料クラス】

金
- Aスタジオ 18:35～18:45 UBOUND エレメント
- Aスタジオ 18:45～19:15 UBOUND テクニック 平井【定員:30名】
- Aスタジオ 19:30～20:15 リトモス 村松 茜
- Aスタジオ 20:30～21:10 はじめてジャズダンス 茜
- Bスタジオ 18:40～19:20 筋調整ヨガ 中川典子
- Bスタジオ 19:35～20:05 背中すっきり棒 平井

土
- プール

日
- プール

≪スタジオレッスンご参加の皆様へ≫

- 4/1(土)より、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でとなります。
- 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。
- 初めてスタジオレッスン予約を利用される方は、会員登録をお願い致します。
  ※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登録》

脂肪燃焼しながら身体引き締め!!！ Let's チャレンジ♪

Let's challenge！！

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。

【スタジオ定員数】
A/35名　B/22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

〈2023年4～6月〉
エスポⅡトレーニングジムタイムテーブル

※ □ 枠の施設は
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）

月	火	水	木	金	土	日
	11:00～11:15 おまかせQueenax			11:00～11:15 おまかせQueenax		
12:00～12:15 ひきしめQueenax			12:00～12:15 ひきしめQueenax			
	14:00～14:15 ひきしめQueenax	14:00～14:15 ひきしめQueenax				
15:00～15:15 おまかせQueenax			15:00～15:15 おまかせQueenax			13:30～13:45 おまかせQueenax
			19:00～19:15 おまかせQueenax			
				20:00～20:15 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
ご入場のみの利用は不可。

～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

館内換気の実施

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

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		
火	14:10～15:00	【カルチャー】関節コンディショニング＆筋膜リリース／高柳
月	14:00～14:50	【カルチャー】関節トレーニング／守屋 NEW
木	12:00～12:50	【カルチャー】関節トレーニング／守屋
金	18:30～20:30	【カルチャー】生け花・小原流 現在休講中

エスポⅡ 4月・5月・6月営業カレンダー

follow me
Instagram
お得な情報や
非公開エクササイズ
公開しています
@espo_hamamatsu

ID @xqj1420o

『エスポ健康カルチャー』

★火曜14:10～15:00/高柳瑞恵
関節コンディショニング＆筋膜リリース

★月曜14:00～14:50/守屋美保 NEW

★木曜12:00～12:50/守屋美保
関節トレーニング

全10回参加費…会員/8,800円　一般/13,200円(税込)

※各定員10名
※講座内容詳細は、エスポHPをご覧ください→

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、HPまたは別途チラシをご覧ください。

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
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

★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)

エスポパーソナルトレーナー紹介

〈プール〉
途中ワンポイント！

林　大斗

池田春菜

高山美穂

中川瑞月

ESPO プール＆GYM
『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3,300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。
（2023年4月～プールパーソナルもWeb受付にてご予約下さい）

専用URLコード
Personal Web 会員登録・予約
操作方法はこちらから！

会員登録でいつでもどこでも
かんたんWeb予約できます

〈 ジム 〉

伊藤ひろみ

守屋美保

長永拓也

佐藤　武

河原　緑

竹腰麻美

高柳瑞恵

長島治子

柏馬美津子

光野浚介

NEW

《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（林・中川）までご相談下さい。