

<2025年10~12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。

…【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。

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
30	10:20~11:05 ヨーガ 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 ヨーガ 林千夏	10:30~11:00 脂肪燃焼 エアロ 守屋	10:30~11:00 アクアビクス 高井	10:15~10:55 ZUMBA (ズンバ) 中川典子	10:20~11:00 体力年齢 向上 エクササイズ	10:30~11:00 アクアシェイプ 高井	10:20~11:00 ZUMBA (ズンバ) SAYU	10:30~11:00 じゅくり ストレッチ	10:30~11:00 アクアビクス 守屋	10:30~11:00 かんたん エアロ	10:20~11:05 SALSATION® (サルセッション) 小出	10:30~11:00 ウォーキング エクササイズ	10:20~10:50 バランスコーディネーション 大津早紀	10:30~11:00 背中 すっきり棒	10:30~11:00 背中 すっきり棒	10:30~11:00 背中 すっきり棒	10:30~11:00 背中 すっきり棒	
11	11:20~12:05 メガダンス aiko	11:20~11:50 ウェストひきしめ ウォーキング 松居	11:45~12:15 パーソナル レッスン/松居	11:05~11:35 機能改善 ウォーキング 松居	11:20~11:50 レギュラー ステップ 平井	11:10~11:40 アクアシェイプ バタフライ/高山	11:10~11:55 筋調整ヨガ 中川典子	11:15~11:45 脂肪燃焼 キック&パンチ	11:05~11:35 クロール 高井	11:15~12:00 リトモス 村松善	11:15~12:00 リトモス 村松善	11:05~11:35 平泳ぎ 高山	11:15~12:00 B姿勢 <ひしめい> ピラティス 守屋	11:20~12:00 レギュラー エアロ 守屋	11:15~12:05 オリジナル エアロ (上級) 藤田	11:05~11:45 脂肪燃焼 エアロ 大津早紀	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	11:15~11:55 おまかせ レッスン 平井	
12	MEGADANCE 松居	12:20~13:05 B姿勢 <ひしめい> ピラティス 松居	12:20~12:50 パーソナル レッスン/松居	12:20~13:05 B姿勢 <ひしめい> ピラティス 松居	12:20~12:50 パーソナル レッスン/松居	12:10~12:40 オリジナル エアロ (上級) 平井	12:05~12:45 志(Shin)move ピラティス 市川明子	12:20~12:50 踏み合昇降 エクササイズ	12:10~12:40 ゆったり泳ごう 高山	12:15~12:45 ジョイント コンディショニング 村松善	12:15~12:55 はじめて ジャズダンス 村松善	12:30~13:00 【カルチャー】 腰・股関節 水中機能改善 守屋	12:15~13:00 アイドル ダンス♪ yuppan	12:00~12:30 パーソナル レッスン/林	12:20~13:05 SALSATION® (サルセッション) 藤田	12:10~12:50 週替り トレーニング40	12:10~12:50 週替り トレーニング40	12:10~12:50 週替り トレーニング40	12:10~12:50 週替り トレーニング40	12:10~12:50 週替り トレーニング40	
13	高柳	13:15~13:45 バーベル ファイト 柴田優里	13:25~13:55 脂肪燃焼 エアロ	13:15~13:45 ダンス エクササイズ FUJI	13:10~13:50 ダンス エクササイズ FUJI	13:10~13:50 ダンス エクササイズ FUJI	13:05~13:35 背中 すっきり棒 林唯夏子	13:00~13:40 ダンステスト エアロ 鈴木春菜	13:15~13:45 パーソナル レッスン/池田	13:10~13:40 かんたん エアロ	13:10~13:40 かんたん エアロ	13:15~13:45 パーソナル レッスン/松居	13:10~13:40 かんたん エアロ	13:20~13:50 パーソナル レッスン/林	13:20~14:00 青春コンディ ショニング 新保	13:20~14:05 K-POP ダンス♪ nono(ノノ)	13:05~13:35 週替り リラックス30	13:05~13:35 週替り リラックス30	13:05~13:35 週替り リラックス30	13:05~13:35 週替り リラックス30	
14	14:10~14:50 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	13:55~14:25 バタフライ 武田悠作	13:55~14:25 レギュラー エアロ 中川典子	14:00~14:30 ひきしめ 今原	13:55~14:25 クロール 吉田	13:50~14:35 メガダンス 鈴木春菜	13:55~14:35 かんたん 体操 青山	13:45~14:15 かんたん ステップ 守屋	13:45~14:15 ステップアップ 太極拳 佐野	13:55~14:25 泳力向上 スィム/高山	13:50~14:35 メガダンス aiko	14:00~14:30 リラックス ヨガ	13:55~14:25 平泳ぎ 林大斗	14:20~15:00 UBOUND エリート 新保	13:50~15:40 週替り エクササイズ	13:50~15:40 週替り エクササイズ	13:50~15:40 週替り エクササイズ	13:50~15:40 週替り エクササイズ	
15	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ
16	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ
17	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ
18	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ
19	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ
20	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ
21	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ

★CHOREOLOGYピラティス★
掛け持ちの先生、新しいおしやり方を覚えていきます。
まるでピラティススターのように見えるようになる
最新のダンスエクササイズ♪

【スタジオ定員数】
A: 40名
(初～中級クラス)
35名
(UBOUND/上級クラス)
B: 22名

話題のK-POPを
踊りましょう♪

【Web予約】

《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)

《エスポワース》
最新の情報が満載です。
参加希望の方は一度
窓口にお問い合せ
ください。

《エスポI》
19:30~20:30
マスターズ
【要登録】

かんたん＆のんびりとしたヨガポーズを行います。
カラダ・呼吸・メンタルを
トータル的に癒やす ましょう♪

ウェーリングやハーポール
メタリックスボールを使用して
凝り固まった筋肉を
ほぐすクラスです！

《スタジオ予約についてのお知らせ》

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。

※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〉10～12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		14:45～15:00 おまかせQueenax		
15:00～15:15 ひきしめ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
身体を伸ばしていく姿勢!!
ストレッチが苦手な方もご参加の待ち
してあげます!!

【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るクラスです。 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。



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】大人からはじめのジャズダンス	

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】関節コンディショニング&筋膜リリース/高柳	

NEW

★エスポ有料レッスン★
2025年10月～
スタジオ&プール&スカッシュにて
新プログラムSTART!!

《NEW講座》

★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 / 山下丈一



詳しくは
こちらから

『エスポカルチャー』受付方法

【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)※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)



《エスポマスターズ》

専用コース(7レッスン)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)

NEW 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
	★14:00～15:00	【カルチャー】スカッシュ初心者/外谷愛
NEW 木	★14:40～15:40	【カルチャー】スカッシュ初級/山下丈一
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B利用/有料25分/220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



池田香葉



高山美穂



松居伸江

espo 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



〈ジム〉



伊藤ひろみ



守屋美保



兵永拓也



新保絵美



飯島邦江



石黒由佳



林 唯夏子



高柳瑞恵



相馬美津子



林 大斗



山本直子



武田悠作



柴田麗望

〈スカッシュ〉



外谷 愛



山下丈一

スカッシュプログラム & パーソナル(2階Aコート)

NEW 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
火	19:00～19:20	おためスカッシュ/山下丈一
NEW 水	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	おためスカッシュ/外谷愛
NEW 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 10月・11月・12月営業カレンダー

10 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	

11 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						

12 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 10月30日・31日
11月29日・30日
12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
(無人営業) (有人営業) (無人営業)

■ エスポⅠ・Ⅱ 休館日
■ 祝日営業
■ 特別営業日

エスポⅠ

月～金・祝日 10:00～18:30
土曜 10:00～13:00

休館日 毎週日曜日
10月29日～31日
11月29日・30日
12月22日～27日
29日～31日

年末年始特別営業時間

12月29日(月)

有人利用時間 / 10:00～17:00

無人利用時間 / 6:00～10:00・17:00～18:00

※ご利用時間にご注意ください

1月4日(日)

有人利用時間 / 10:00～17:00

無人利用時間 / 6:00～10:00・17:00～24:00

★10月29日/12月22日～12月27日/12月29日は
エスポⅠ休館日のため、エスポⅡプールが9:30～利用可能となります。

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