

<2026年7~9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。
難易度・運動量共にアップ!



…【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25日18:00~ ★【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 | 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 | 種目時コーチが チョイス! ゆったり泳ぐ30分 | 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 高井 | 10:30~11:00 アクアエイブ 高井 | 10:20~11:00 リトモ (ズンバ) SATU | 10:30~11:00 じゅくり ストレッチ 守屋 | 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 | 10:20~11:05 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 大津早紀 | 10:20~10:50 ウェーブ からだケア 大津早紀 | 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 | |
| 11 | | aiko | 11:05~11:35 機能改善 ウォーキング 松居 | 守屋 | 11:10~11:40 アクアエイブ 林唯夏子 | | 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 相馬 | 11:05~11:35 平泳ぎ 高井 | 11:15~12:00 かんたん エアロ 村松茜 | 11:15~11:45 かんたん エアロ 守屋 | 11:05~11:35 パタフライ 高山 | 11:15~12:00 レギュラー エアロ 守屋 | 11:05~11:35 羽波ぎ 鈴木達平 | 11:15~12:05 脂肪燃焼 エアロ 大津早紀 | 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 | |
| 30 | 11:20~12:05 メガダンス aiko | 11:20~11:50 ウェス&ひきめ ウォーキング 飯島 | 11:45~12:15 パーソナル レッスン/松居 | 11:20~11:50 レギュラー ステップ 守屋 | 11:15~11:55 ボルドプラ 平井 | | 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 相馬 | 11:45~12:15 パーソナル レッスン/高井 | 11:15~12:00 かんたん エアロ 村松茜 | 11:15~11:45 かんたん エアロ 守屋 | 11:05~11:35 パタフライ 高山 | 11:15~12:00 レギュラー エアロ 守屋 | 11:05~11:35 羽波ぎ 鈴木達平 | 11:15~12:05 脂肪燃焼 エアロ 大津早紀 | 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 | 30 | |
| 12 | MEGADANZ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12 |
| 30 | 12:20~12:50 ジョイントコン デショニング 今原 | 12:20~13:05 B姿勢 レッスン/ピラティス | 12:20~12:50 パーソナル レッスン/松居 | 12:10~12:55 SALSATION® (サルセッション) 奈美 | 12:20~12:50 かんたん エアロ | | 12:20~12:50 踏み台昇降 エクササイズ 市川明子 | 12:05~12:45 志(Shim)move ピラティス 市川明子 | 【要予約/有料】 | 12:15~12:55 パランスコーデ ネーション 大津早紀 | 12:15~12:55 はじめての ジャズダンス 村松茜 | 12:30~13:00 【カルチャー】 膝・股関節部 水中機能改善 大津早紀 | 12:10~12:55 レギュラー エアロ yulpan | 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 | 12:20~13:05 ひきめ ピラティス 中野まどか | 12:10~12:50 トレーニング40 | 12:10~12:50 トレーニング40 | 30 | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 13 |
| 30 | 13:15~13:45 UNG JUMP アンダージャンプ 鈴木達平 | 13:25~13:55 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ | 13:50~14:20 武田悠作 | 13:10~13:40 パーソナル フィット 柴田優里 | 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 鈴木香葉 | 【要予約/有料】 | 13:15~13:45 パーソナル レッスン/池田 | 13:10~13:40 はじめての 太極拳/佐野 | 13:10~13:40 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 | 13:20~14:05 背骨コンディ ショニング 新保 | 13:20~14:05 K-POP ダンス♪ nono(ノノ) | 13:05~13:35 通替り リラククス30 | 13:05~13:35 通替り リラククス30 | 30 | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| 30 | 14:05~14:45 ZUMBA (ズンバ) 藤田 | 14:15~14:45 パース ポール 伊藤ひろみ | 14:30~15:00 アクアポンボ 武田悠作 | 14:00~14:30 はじめての ステップ 中川典子 | 14:40~15:10 レギュラー ステップ 中川典子 | | 14:30~15:00 アクアビクス 守屋 | 13:50~14:35 メガダンス 鈴木香葉 | 13:55~14:35 かんたん 体操 青山 | 13:55~14:25 パタフライ 池田 | 13:45~14:15 ステップ 守屋 | 13:45~14:15 ステップ 太極拳 佐野 | 13:50~14:35 メガダンス aiko | 14:00~14:30 リラククス ヨーガ | 14:20~15:00 UBOUND エクササイズ | 14:20~15:00 UBOUND エクササイズ | 14:20~15:00 UBOUND エクササイズ | 14:20~15:00 UBOUND エクササイズ | 30 | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15 |
| 30 | 15:00~15:45 オリジナル エアロ (上級) 平井 | | | 15:25~16:25 【カルチャー】 初級健康 太極拳 有料クラス | 15:35~16:15 整骨コンディ ショニング 伊藤ひろみ | | 14:50~15:35 戸塚雅 操体ヨーガ 三倉 | 【レッスン内容】 1.3.5項目 →ゆったりストレッチ 2.4項目 →こりほくストレッチ | 15:15~15:45 マッスル!! 姿勢改善 大津早紀 | 15:15~15:45 マッスル!! 姿勢改善 大津早紀 | 14:45~15:45 【カルチャー】 海軍 操体ヨーガ 有料クラス | 14:45~15:45 【カルチャー】 海軍 操体ヨーガ 有料クラス | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko | 30 | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16 |
| 30 | | | | 16:30~17:30 【カルチャー】 応用武術 太極拳 有料クラス | 16:30~17:30 【カルチャー】 応用武術 太極拳 有料クラス | | | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 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。
※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予約】

【スタジオ定員数】

A: 40名
(初~中級クラス)
35名
(UBOUND-UNGJUMP
/上級クラス)

B: 22名

オリジナルステップ経験者 おすすめレッスン 難易度が高いクラスです。 エスポIIカルチャー講座として お申込みください

16:30~16:00
通替り
エクササイズ

16:05~16:35
通替り
スイム

16:30~17:30
【カルチャー】
上級ステップ

3回以上講座
有料クラス

担当: 平井則子

※講座開講日は
予約サイトにて
ご確認ください

《スタジオ予約についてのお知らせ》

予約更新日
①毎月25日18時~変更
予約可能期間: 翌月1ヶ月分

②予約受付: レッスン開始直前(0分まで)

③キャンセル可能受付: レッスン60分前まで
※時間過ぎてからの予約キャンセルの希望の際は、店頭までお問い合わせください

④ペナルティについて
1回目の無断キャンセルから1ヶ月間の間に3回無断キャンセルに至った段階で、
3日間のレッスンのご予約をお取りいただけません
※事前キャンセルにご協力をお願いいたします

※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

〈2026年〉7～9月
エスポIIトレーニングジムタイムテーブル

※ □枠の箇所は
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 |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------|----------------------------|
| | 11:10～11:20 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 |
| 12:00～12:10 おまかせ10 | 12:00～12:15 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 | 14:45～15:00 おまかせQueenax | | |
| | 19:30～19:40 おまかせ10 | | 19:35～19:45 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お待ち
しております!!

【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
ご入館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妊婦中、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/大山 |
| 木 | 13:00～14:30 【カルチャー】 ジャズダンス・基礎クラス/大山 |

| 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/戸塚 |
| | 19:45～21:15 【カルチャー】 大人から始めるジャズダンス/大山 |

| エスポ II A スタジオ | |
|---------------|-------------------------------------|
| 火 | 15:25～16:25 【カルチャー】 初級健康太極拳/周 |
| 火 | 16:30～17:30 【カルチャー】 応用武術太極拳/周 |
| 日 | 16:30～17:30 【カルチャー】 土級ステップ/平井 |

| エスポ II サロン | |
|------------|--|
| 月 | 14:00～14:50 【カルチャー】 踊劇トレーニング/守屋 |
| 木 | 12:00～12:50 【カルチャー】 踊劇トレーニング/守屋 |
| 水 | 14:10～15:00 【カルチャー】 踊劇トレーニング & 筋力リズ/高柳 |

| エスポ II プール | |
|------------|--|
| 木 | 12:30～13:00 【カルチャー】 膝・腰・腕関節 水中機能改善/松居 |

『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!

1Day有料レッスン

『スカッシュ』

月 13:30～14:00 はじめてラリー 予約は
★木 14:00～14:30 かんたんラリー こちら

定員6名/Web受付・予約制 会員880円/一般1,100円
講師:山下文一

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! 水中機能改善★



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1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。

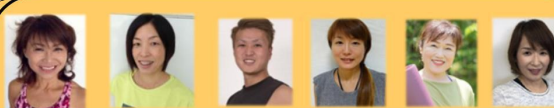
Personal Web
会員登録・予約

予約サイト



予約サイト

〈ジム〉



〈スカッシュ〉



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 |
| 火 | ★15:20～15:50 【有料】パーソナル/山下文一 |
| 水 | ★19:00～19:20 おためしスカッシュ/山下文一 |
| 木 | ★19:30～20:00 エンジョイラリー/山下文一 |
| 金 | ★12:30～13:00 【有料】パーソナル/外谷 愛 |
| 土 | ★13:30～13:50 おためしスカッシュ/外谷 愛 |
| 日 | ★14:00～14:30 【有料】かんたんラリー/山下文一 |
| 月 | ★15:45～16:15 【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 |
| 水 | ★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。

follow me
Instagram
@espo_hamamatsu
お得意情報や
効果的エクスサイズ
公開します!

esPO
LINE@
インストラクターの代行情報や
タイムテーブルをスマホにお届け
HAMAMATSU & TOKYO

@xqj1420o
QR code

《エスポマスタース》
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1 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 |
| 木 | ★14:00～15:00 【カルチャー】スカッシュ初心者/外谷 愛 |
| 金 | ★14:40～15:40 【カルチャー】スカッシュ初級/山下文一 |
| | ★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、別途お申し込みが必要となります。
★スカッシュコートAフリー利用(有効25分/220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/山下文一 |
| 火 | ★15:20～15:50 【有料】パーソナル/山下文一 |
| 水 | ★19:00～19:20 おためしスカッシュ/山下文一 |
| 木 | ★19:30～20:00 エンジョイラリー/山下文一 |
| 金 | ★12:30～13:00 【有料】パーソナル/外谷 愛 |
| 土 | ★13:30～13:50 おためしスカッシュ/外谷 愛 |
| 日 | ★14:00～14:30 【有料】かんたんラリー/山下文一 |
| 月 | ★15:45～16:15 【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 |
| 水 | ★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 7月・8月・9月営業カレンダー

| エスポⅡ 休館日一覧 | | 7 月 | | | | | | | 8 月 | | | | | | | 9 月 | | | | | | |
|------------|---------------|-----|----|----|----|----|----|----|-----|------------------|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|
| | | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 7月 | 30日(木)・31日(金) | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | 1 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8月 | 30日(日)・31日(月) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 9月 | 29日(火)・30日(水) | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 9 | 10 ^{※1} | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| | | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | |
| | | | | | | | | | 30 | 31 | | | | | | | | | | | | |

■ I・II 休館日
 □ 一部セルフ営業
 ■ 祝日営業(有人時間10:00~19:00)
 ■ 夏季営業(有人時間10:00~19:00)

※1 8/10(月)のプール営業時間は
9:30~19:00となります

エスポⅡ 夏季営業時間《8/12(水)~8/15(土)》

有人利用時間 10:00~19:00 (エスポⅡプール9:30~利用可能)

無人利用時間 6:00~10:00 / 19:00~24:00

エスポⅠ休館日による「エスポⅡプール」9:30~開場対象日

7月 10日(金)・29日(水)

8月 10日(月)~15日(土)・29日(土)

9月 10日(木)・28日(火)

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Ⅱ

通常営業時間

月~金 有人営業 10:00~21:00
無人営業 6:00~10:00 / 21:00~24:00
土・日・祝日 有人営業 10:00~19:00
無人営業 6:00~10:00 / 19:00~24:00

フロント対応時間

月~金 10:00~19:00
土・日・祝 10:00~17:00

電話対応時間 10:00~19:00(休館日は除く)

フロント・ジムセルフ営業日

毎月10日・月末休館日前日

7月 10日(金)・29日(水)
8月 10日(月)・29日(土)
9月 10日(木)・28日(月)