

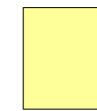
# <2026年4~6月> エスポII スタジオ・プール タイムテーブル



…【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。



…【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		
30	10:20~11:05 ヨガ 飯島	10:30~11:00 ダンスエアロ Basic 松居	10:30~11:00 アクアピクス 松居	10:20~11:05 ヨガ 林千夏	10:30~11:00 脂肪燃焼 エアロ 守屋	種日はコーチが 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 アクアシェイブ 高井	10:20~11:00 ZUMBA (ズンバ) SAYU	10:30~11:00 じゅくり ストレッチ 守屋	10:30~11:00 アクアピクス 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			
11		aiko	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 守屋	11:15~11:55 ポルドブラ 平井	11:10~11:40 アクアシェイブ 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 クール 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	11:45~12:15 パーソナル レッスン/高山	11:15~12:00 B姿勢 (びしせい) ピラティス 守屋	11:20~12:00 レギュラー エアロ 守屋	11:05~11:35 平泳ぎ 鈴木遼平	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	【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	
12	MEGADANZ	飯島	11:45~12:15 パーソナル レッスン/松居	12:10~12:55 SALSATION® (サルセッション) 奈実	12:20~12:50 かんたん エアロ 柴田優里	12:10~12:40 ゆったり泳ぐ 高山	12:20~12:50 踏み台昇降 エクササイズ 市川明子	12:05~12:45 志(Shin)move ピラティス 市川明子	【要予約/有料】	12:15~12:45 バランスコーディネーション 大津早紀	12:15~12:55 はじめて ジャズダンス 村松茜	12:30~13:00 【カルチャー】 膝・腰・股関節 水中機能改善	12:20~12:50 ひきしめ 守屋	12:15~13:00 アイドル だんす♪ yuipan	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	12:45~13:15 パーソナル レッスン/林	12:10~12:50 週替り トレーニング40		
13	13:15~13:45 UNG JUMP アンジージャンプ 鈴木遼平	13:25~13:55 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	13:50~14:20 平泳ぎ 武田悠作	13:10~13:40 バーベル ファイト 柴田優里	13:10~13:50 ダンス エクササイズ FUJI	13:20~13:50 パーソナル レッスン/池田	13:05~13:35 背中 すっきり棒 林唯夏子	13:00~13:40 ダンステイスト エアロ 鈴木春菜	【要予約/有料】	13:00~13:30 UNG JUMP アンジージャンプ 大津早紀	13:10~13:40 はじめての 太極拳/佐野	13:15~13:45 パーソナル レッスン/松居	13:05~13:35 からだケア 守屋	13:10~13:40 かんたん エアロ 林唯夏子	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)	13:05~13:35 週替り リラクセス30		
14	14:05~14:45 ZUMBA (ズンバ) 藤田	14:15~14:45 バランス ポール 伊藤ひろみ	14:30~15:00 アクアコンボ 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 バタフライ 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	13:55~14:35 かんたん クロール 池田	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 スイム/高山	13:50~14:35 メガダンス aiko	14:00~14:30 リラクセス ヨガ 林唯夏子	13:55~14:25 背泳ぎ 林 大斗	14:20~15:00 UBOUND エレメント	14:30~15:00 アクアピクス 飯田	13:50~15:40 週替り エクササイズ	話題のK-POPを 踊りましょう!	
15	15:00~15:45 オリジナル エアロ (上級) 平井	15:00~15:45 オリジナル エアロ (上級) 平井	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 伊藤ひろみ	15:35~16:15 整骨コンディショニング 伊藤ひろみ	15:50~16:35 戸塚雅 操体ヨーガ 三倉	【レッスン内容】 1.3.5週目 →ゆったりストレッチ 2.4週目 →こりほぐしストレッチ	15:15~15:45 週替りケア 守屋	15:15~15:45 週替りケア 守屋	14:45~15:45 【カルチャー】 雅戸塚 操体ヨーガ 有料クラス 守屋	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	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	15:30~16:00 週替り エクササイズ
16				16:30~17:30 【カルチャー】 応用武術 太極拳 有料クラス 伊藤ひろみ	16:30~17:30 【カルチャー】 応用武術 太極拳 有料クラス 伊藤ひろみ															16:05~16:35 週替り スイム
17				16:30~17:30 【カルチャー】 応用武術 太極拳 有料クラス 伊藤ひろみ	16:30~17:30 【カルチャー】 応用武術 太極拳 有料クラス 伊藤ひろみ															16:30~17:30 【カルチャー】 上級ステップ 3回1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
18				18:35~19:25 オリジナル ステップ (上級) 市川明子	18:40~19:20 かんたん ステップ 守屋	18:40~19:20 UBOUND エレメント 新保	18:45~19:25 姿勢改善 コンディショニング 伊藤ひろみ	18:35~19:25 オリジナル エアロ (上級) 市川明子	18:40~19:25 SALSATION® (サルセッション) 奈実	18:30~19:15 UBOUND RADICAL FITNESS 平井	18:35~19:15 筋調整ヨガ 中川典子	18:30~19:15 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
19	18:45~19:15 ひきしめ 守屋			18:35~19:25 オリジナル ステップ (上級) 市川明子	18:40~19:20 かんたん ステップ 守屋	18:40~19:20 UBOUND エレメント 新保	18:45~19:25 姿勢改善 コンディショニング 伊藤ひろみ	18:35~19:25 オリジナル エアロ (上級) 市川明子	18:40~19:25 SALSATION® (サルセッション) 奈実	18:30~19:15 UBOUND RADICAL FITNESS 平井	18:35~19:15 筋調整ヨガ 中川典子	18:30~19:15 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
20	19:30~20:10 脂肪燃焼 キック&パンチ 守屋	19:35~20:15 レギュラー エアロ 三輪	<エスポI> 19:30~20:30 マスターズ 【要登録】	19:40~20:25 ZUMBA (ズンバ) 中川典子	19:35~20:15 整うヨガ 伊藤ひろみ	19:35~20:15 バーベル ファイト 大津早紀	19:35~20:20 ダンス エクササイズ HOTAKA	19:35~20:15 志(Shin)move ピラティス 市川明子	19:40~19:25 SALSATION® (サルセッション) 奈実	19:30~20:15 リトモス 村松茜	19:30~20:00 バランスコーディネーション 大津早紀	19:30~20:00 バランスコーディネーション 大津早紀	19:30~20:00 バランスコーディネーション 大津早紀	19:30~20:00 バランスコーディネーション 大津早紀	19:30~20:00 バランスコーディネーション 大津早紀	19:30~20:00 バランスコーディネーション 大津早紀	19:30~20:00 バランスコーディネーション 大津早紀	19:30~20:00 バランスコーディネーション 大津早紀	19:30~20:00 バランスコーディネーション 大津早紀	19:30~20:00 バランスコーディネーション 大津早紀
21	20:25~21:15 オリジナル ステップ (上級) 平井		※裏面の詳細を ご覧ください。	20:30~21:00 ZUMBA (ズンバ) 中川典子	20:30~21:00 整うヨガ 伊藤ひろみ	20:30~21:00 バーベル ファイト 大津早紀	20:30~21:00 ダンス エクササイズ HOTAKA	20:30~21:00 志(Shin)move ピラティス 市川明子	20:30~21:00 志(Shin)move ピラティス 市川明子	20:30~21:15 【カルチャー】 ジャズダンス 有料クラス 高柳	20:30~21:15 はじめて ジャズダンス 村松茜	20:30~21:15 はじめて ジャズダンス 村松茜	20:30~21:15 はじめて ジャズダンス 村松茜	20:30~21:15 はじめて ジャズダンス 村松茜	20:30~21:15 はじめて ジャズダンス 村松茜	20:30~21:15 はじめて ジャズダンス 村松茜	20:30~21:15 はじめて ジャズダンス 村松茜	20:30~21:15 はじめて ジャズダンス 村松茜	20:30~21:15 はじめて ジャズダンス 村松茜	20:30~21:15 はじめて ジャズダンス 村松茜

### 《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)

### 【スタジオ定員数】

A: 40名  
(初～中級クラス)

35名  
(UBOUND・UNG  
JUMP/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。 エスポカルチャー講座として お申込みください》

15:30~16:00  
週替り  
エクササイズ

16:05~16:35  
週替り  
スイム

### 《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)

③ キャンセル可能受付: レッスン1時間前  
※時間が過ぎからの予約キャンセルの希望の際は、店舗までお問い合わせください  
※2・3につきましては、4/1(水)～レッスン実施

トラブル防止のため、事前のご予約を推奨しております。  
ただし、レッスン直前に空きがある場合に限り、予約なしでもご参加いただけます。  
※満席の場合はご参加いただけませんので、確実に参加されたい方は事前予約をご利用ください。

④ ペナルティについて  
無断キャンセルが直近1ヶ月に3回発生した場合、  
ペナルティとして3日間、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

2026年4月1日より

※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>4~6月 エスポIIトレーニングジムタイムテーブル

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			
19:20~19:30 おまかせ10				20:15~20:25 おまかせ10		
	19:30~19:40 おまかせ10					

※   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)

**【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ましたクラスです。 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!

## エスポパーソナルトレーナー紹介

**NEW**

**<プール>**

泳ぎワンポイント! 水中機能改善★





林 大斗 池田 春菜 高井 那恵




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








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)**

★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
★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
★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
★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
★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。

**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/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】雅戸塚操体ヨガ/戸塚
	19:45~21:15 【カルチャー】大人からはじめるジャズダンス/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】上級ステップ/平井

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
水	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

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

**エスポII 4月・5月・6月営業カレンダー**

4 月							5 月							6 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	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
							31													

エスポII 休館日  
4月29日・30日  
5月1日・2日・30日・31日  
6月29日・30日

ゴールデンウィーク期間・営業時間について  
★エスポI 営業  
5月1日・2日 / 10:00~18:30  
★エスポII 営業  
5月3日・4日・5日・6日  
有人でのご利用時間 / 10:00~19:00  
無人でのご利用時間 / 6:00~10:00・19:00~24:00

エスポII 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)

エスポII 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~開館  
対象日: 4/10・28 5/4・5・6・28・29 6/10

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II 休館日  
□ エスポI・II 休館日  
□ 一部セルフ営業日  
□ 祝日営業

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! ↓

通称スポーツクラブ エスポ  
TEL 053-462-4411

**『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
- ⑤講座当日、予約完了画面をフロントに提示

(店頭またはクレジット支払い)※講座によって異なります

※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。

hacomono  
登録サイト



**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



follow me  
Instagram  
@espo\_hamamatsu

お得意な情報や  
効果的エクササイズ  
公開します!!

会員様向け  
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

LINE@

登録スポーツクラブ エスポ  
TEL 053-462-4411

**《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】スカッシュ初級/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、別途お申込が必要となります。  
★スカッシュコートフリー利用/有料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)**

★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
★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
★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
★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
★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。