

【エスポ浜松】

エスポⅡ スタジオ・プール タイムテーブル

まん延防止等重点措置及び緊急事態宣言 対応プログラム



…【初級・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！！

★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★

月			火			水			木			金			土			日		
エスポⅡ 営業時間 10:00～20:00																		営業時間 10:00～19:00		
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	10:20～11:10 ヨガ 飯島	10:40～11:10 ダンスエアロ aiko	10:20～11:00 アクアシエイブ 今原	10:30～11:00 かんたん ステップ	10:20～11:05 メガダンス 香菜	10:20～11:00 アンチエイジング アクア 青木	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	10:20～11:00 アクアシエイブ 高井	10:20～11:00 ZUMBA (ズンバ) SAVU	10:30～11:00 ウェーブ からだケア	10:20～11:00 機能改善 アクア 小杉	10:20～11:10 コアビューティー コンディショニング 石黒	10:20～10:50 関節らくらく エクササイズ 高柳	10:20～11:00 アクアピクス 守屋	10:30～11:10 バランス ボール 伊藤ひろみ				
11				守屋					相馬			伊藤早紀								
30				11:15～11:55 オリジナル エアロ40 守屋	11:20～12:00 ヨーガ 林 千夏	11:30～12:00 バタフライ 高山	11:15～12:05 筋調整ヨガ 中川典子		11:05～11:35 クロール 高井	11:20～11:50 筋トレ/筆記	11:15～12:00 リトモス 村松 茜	11:05～11:25 はじめてクロール		11:10～11:40 かんたん エアロ	11:05～11:35 背泳ぎ 金原	11:25～11:55 ボール 脂肪燃焼 エアロ			11:00～11:30 週替り リラクゼーション30	
12	11:25～12:10 メガダンス aiko																			
30				12:15～12:45 ひきめ30 守屋															11:45～12:25 週替り トレーニング40	
13	12:30～13:20 コアビューティー コンディショニング 石黒	12:45～13:15 リラクゼーション ヨーガ																		
30																				
14	13:35～14:05 バランス ボール	13:30～14:10 ZUMBA (ズンバ) 藤田																		
30																				
15	14:00～14:30 伊藤ひろみ	14:00～14:30 背泳ぎ 寺田																		
30																				
16	14:20～15:00 オリジナル エアロ40 平井	14:30～15:00 脂肪燃焼 エアロ																		
30																				
17	15:20～15:50 両中すっきり棒 平井																			
30																				
18																				
30																				
19	18:50～19:30 ZUMBA (ズンバ) 美樹	18:45～19:30 ユニバーサル ヨガ 金田																		
30																				
20																				

バランス力をつながら柔軟性
筋持久力の向上機能改善を目指します

7-9月限定

エアロピクスとダンス動作
Wした動きで楽しませよう

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

重りを活用します！
全身の筋肉をたくさん使わせよう！

《レッスンご参加時のお願い》

- スタジオレッスン全てのクラスの入場時間を
レッスン開始10分前～ とさせていただきます。
- 新型コロナウイルス感染拡大防止の為、
人数制限をしております。(スタジオレッスン)

※まん延防止等重点措置・緊急事態宣言対応プログラムの為、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をご確認ください。



GYM★Queenax

(2021年7月～9月)

エスポIIトレーニングジムタイムテーブル

※ 枠の色は
新月から変更のある部分です
(どのクラスも着ての方から参加可です)

月	火	水	木	金	土	日
	11:45～12:00 ひきしめQueenax	11:45～12:00 ひきしめQueenax				
12:00～12:15 おまかせQueenax			12:00～12:15 おまかせQueenax	12:00～12:15 ひきしめQueenax		
13:45～14:00 ひきしめQueenax						13:45～14:00 おまかせQueenax
	14:40～15:00 ひきしめQueenax	14:00～14:15 おまかせQueenax				
					15:10～15:15 おまかせQueenax	

【Queenaxプログラム】
クラス定員6名
【当日予約制】
※予約トレーニングにて
ご入会の方のみ参加可です。

まん延防止等重点措置・緊急事態宣言適用の為、
営業時間(月～土)10:00～20:00
19:30以降のQUEENAXレッスン休止致します

～感染予防対策として以下の内容を実施しています～



Personal FitnessRoom



パーソナルトレーニング専用スペースで
集中トレーニング!
筋力トレーニングやコンディショニングプログラム
などお客様の様々な要望にお応えできる
環境でのトレーニングはいかがですか?
※詳細はスタッフまでお問合せ下さい

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!

※詳細は別途チラシをご覧ください。

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
月・金	11:00～12:00 [有料・回数券制]産後エクササイズ
エスポII サロン	
水	10:40～11:40 戸塚体操Yor-Yor 7～9月休講
	19:15～20:15 戸塚体操Yor-Yor 7～9月休講
金	18:20～20:20 生け花・小西流 8/20、27、9/3、10 お休み

エスポII 営業カレンダー(7・8・9月)

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

エスポI 休館日: 月～土・日 10:00～20:00
休館日: 8/20日、9/3日、9/10日

※まん延防止等重点措置対応営業時間(8/20～9/12) 月～土 10:00～20:00

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!

《エスポマスターズ》

8/23、30、9/6、お休み

専用コース(7レーン)で充実練習しませんか?

練習日 月曜 20:00～21:00
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(無料)

※練習参加の方は、事前に担当林・中川までご相談下さい。

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/料目安
	★14:00～15:00	[カルチャー]スカッシュ初級/外客受
水	★13:00～14:00	[カルチャー]スカッシュ初級/外客受
	★13:00～14:00	[カルチャー]スカッシュ初級/外客受
金	★14:00～15:00	[カルチャー]スカッシュ初級/外客受

★マークは有料カルチャーにつき、別途の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

会員登録でいつでもどこでもかんたんWeb予約☑️できます

〈プール〉

専任ワンポイント!

林 大斗	池田香葉
高山英隆	中川華月

好評受付中!!

『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ご提案

高めの設備や軽部・身体リセット・シェイプアップ・機能改善などの石橋みこー1コマ30分から予約可致します!

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!ご予約専用にて承ります。(プールパーソナルは、フロントにて受付)

〈ジム〉

伊藤ひろみ	石黒由佳	守屋美保	佐藤 真	菊池 健	平野真由	青木一穂
田村浩人	高橋風恵	富永愛	光野凌介	相馬美津子	兵永拓也	