

<2023年1~3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！！



…【初中級クラス】
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			火			水			木			金			土			日			
	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	
10																						
30	10:20~11:05 ヨガ 飯島	10:30~11:00 ダンスエアロ aiko	10:30~11:00 アクアシェイブ 高井	10:20~11:00 ヨガ 林千夏	10:20~11:05 SALSATION® (サルセッション) 美樹	2023.3月まで 期間限定プログラム	10:20~11:00 アンエイジング 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	10:30~11:00 機能改善 プログラム 相馬	10:20~11:00 ZUMBA (ズンバ) SAYU	10:30~11:00 アクアピクス 守屋	10:20~11:00 かんたん ヨガアース 小出	10:20~11:00 ユニバーサル ヨガアース 今原	10:30~11:00 かんたん エアロ	10:20~10:50 ゆったり ストレッチ 河野						
11																						
30	11:20~12:05 メガダンス aiko	11:20~11:50 ウエストひきしめ ウォーキング 飯島	11:30~12:00 クロール 高井	11:20~11:50 レギュラー ステップ30 守屋	11:20~11:50 ボルドブラ 平井		11:05~11:25 平泳ぎ/高山	11:15~12:00 筋肉整育 メガダンス 中川典子	11:15~12:00 筋調整ヨガ 鈴木香葉	11:15~12:00 リトモス 村松 茜	11:15~11:45 かんたん エアロ SAYU	11:05~11:35 今原	11:15~12:00 B姿勢 <びしせい> ピラティス 守屋	11:15~11:55 オリジナル エアロ40 守屋	11:05~11:35 パーソナル レッスン/林 【要予約/有料】	11:05~11:45 脂肪燃焼エアロ & ひきしめ 河野	11:00~11:30 週替り リラックス40					
12																						
30																						
13	12:50~13:20 関節らくらく エクササイズ 高柳	B姿勢 <びしせい> ピラティス 石黒																				
30																						
14	13:35~14:15 ZUMBA (ズンバ) 藤田	13:45~14:15 バランス ボール 伊藤ひろみ	14:00~14:30 平泳ぎ 武田	13:55~14:25 レギュラー エアロ30 中川典子	14:00~14:30 青泳ぎ 林 大斗		13:25~13:55 パーソナル レッスン/林	13:35~13:45 UBOUND エレメント 河野	14:05~14:35 からだやさい ストレッチ 河野	14:00~14:30 ピラティス 池田	13:25~13:55 かんたん体操 青山	13:30~14:00 かんたん エアロ 守屋	13:45~14:15 ステップアップ 太極拳 佐野	13:50~14:35 メガダンス aiko	14:00~14:30 サークルスイム コーディネーション 今原	13:15~13:55 オリジナル エアロ40 藤田	13:30~14:00 背骨コンディ ショニング 新保	13:00~13:45 戸塚雅 操体ヨーガ 芥川				
15	14:30~15:00 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	14:30~15:00 ユニバーサル ヨガアース 藤田	14:35~15:05 ミットアクア 中川葉月	14:40~15:10 はじめよう ステップ 伊藤ひろみ	14:40~15:20 レギュラー ステップ40 中川典子		14:35~15:05 アクアピクス 守屋	14:40~15:25 カルチャー 操体ヨーガ 三倉	14:45~15:45 脂肪燃焼 ウォーキング 武田	14:20~14:50 マッスル メモリー 守屋	14:45~15:45 かんたん体操 伊藤ひろみ	14:35~15:05 アクアピクス 守屋	14:35~15:05 脂肪燃焼 ウォーキング 武田	14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko	14:35~15:05 アクアピクス 松居	14:20~14:30 UBOUND エレメント 新保	14:30~15:00 UBOUND エレメント 新保	14:10~16:00 週替り エクササイズ				
16																						
30																						
17																						
30																						
18																						
30																						
19	18:45~19:30 リトモス 金田	19:05~19:35 ToeBo® (BootCamp) 兵永		19:00~19:40 オリジナル ステップ40 市川明子	18:50~19:30 バランス コーディネーション 梅原		18:50~19:30 オリジナル ステップ40 小出	19:00~19:40 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	19:00~19:40 オリジナル エアロ40 市川明子	19:00~19:40 ボール 伊藤ひろみ	19:00~19:40 オリジナル エアロ40 伊藤ひろみ	18:50~19:30 UBOUND エレメント 平井	19:00~19:30 脂肪燃焼 エアロ 中川典子									
20	19:45~20:15 ひきしめ30 守屋																					
30																						
21	20:30~21:10 オリジナル ステップ40 平井	20:30~21:00 ウェーブ からだケア 守屋		20:00~20:30 マスターズ ファイブ 守屋	19:55~20:35 ピラティス 市川明子		20:45~21:15 かんたん エアロ 守屋	20:45~20:55 UBOUND エレメント 河田美里	20:00~20:30 ファットバーン 河田美里	20:00~20:30 ZUMBA (ズンバ) 久田	20:00~20:30 UBOUND エレメント 河野	20:45~21:15 はじめよう ストレッチ 河野	20:00~21:30 カルチャー ダンスクラス 【有料クラス】	20:30~21:00 マスターズ 【要登録】	20:00~20:25 背骨 すつきり棒 平井	20:45~21:25 はじめよう ジャズダンス 茜	20:30~21:00 クロール 中川葉月					
22																						
30																						
23																						

2023.3月まで
期間限定プログラム

膝・腰・肩に不安がある方にも安心して
ご参加いただける水中エクササイズです

2023.3月まで
期間限定プログラム

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

「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について
レッスン開始10分前までに、受付台帳No順にて
スタジオ前へお並びください。時間になりましたら、
入場スタートさせて頂きます。それに際に来られた方
は、最後尾より入場をお願い致します。
- スタジオ・プールは、当日予約制となっております。

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
- ※ご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をご確認ください。



GYM★Queenax

(2023年1~3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
11:00~11:15 ひきしめQueenax	11:00~11:15 おまかせQueenax					
			11:45~12:00 おまかせQueenax			
12:45~13:00 おまかせQueenax						
	13:45~14:00 ひきしめQueenax					13:45~14:00 おまかせQueenax
		14:45~15:00 ひきしめQueenax		14:45~15:00 おまかせQueenax		
			18:45~19:00 おまかせQueenax			
			19:45~20:00 ワンポイントQueenax	19:45~20:00 ひきしめQueenax		

『Queenaxプログラム』
クラス定員6名
【当日予約制】

※演習トレーニングは、
ご本人様のみ参加となります。

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…指圧…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キ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！

1月・2月・3月営業カレンダー

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

■ エスポⅠ 休館日
■ エスポⅡ 休館日
■ エスポⅠ 特設営業日

エスポⅠ 営業時間
月～金 10:00～20:00
休館日 1月 18～19日
1月 28～29日
2月 20～21日
3月 20～21日

エスポⅡ 営業時間
月～金 10:00～23:00
土 10:00～22:00
日 10:00～19:00
月 30:00～21:00
特約営業 10:00～17:00

1月4日(水)は特別営業の為、営業時間 15:30～17:00となります。
アパターン会員様・おトプス会員様・ウォークエンドプラス会員様は、1月4日(水)は別途ご利用が可能です。

連絡スポーツクラブ・エスポ
TEL 053-462-4411

follow me
Instagram
@espo_hamamatsu
お問い合せや
効果測定エクササイズ
お問い合わせ！

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
@xqj1420o

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Ⅱ スタジオ

木	14:45～15:45	【カルチャー】 茅戸聖子体操ヨガ
	20:00～21:30	【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

火	14:10～15:00	【カルチャー】 開業のダンス＆基礎クラス/合舞
木	12:00～12:00	【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・小顔矯正

『エスポ健康カルチャー』

★A: 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

★B: 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

～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
- 距離をあけての配置
- 手洗い・うがいの実施
- レッスン中マスク着用
- 館内換気の実施

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4コート)

火	13:30～13:50	おためしスカッシュ/外番
	★14:00～15:00	【カルチャー】スカッシュ初級/外番
水	★13:00～14:00	【カルチャー】スカッシュ初級/外番
	★13:00～14:00	【カルチャー】スカッシュ初級/外番
金	★14:00～15:00	【カルチャー】スカッシュ初級/外番

★マップ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。
★2023年4月よりスカッシュコートA利用(有料200円/税込)

エスポパーソナルトレーナー紹介

〈プール〉
遠征ワンポイント！

林 大斗	加田春菜
高山美穂	中川(美月)

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
痛みのある関節や腰痛・身体リセット・シェイプアップ・機能改善などの
お悩みにも…1コマ30分からお手頃価格！
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。
(プールパーソナルは、フロントにて受付)

Personal Web
会員登録・予約
https://espo.reviews.jp
QRコード
予約方法は0562651

〈ジム〉

伊藤ひろみ	守屋美保	兵永拓也	佐藤 武	岡野 隼
竹原祥美	高柳瑞恵	富永愛	相馬美穂子	光野俊介

《エスポマスターズ》

専用コース(アレン)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

※練習参加の方は、事前に担当(林・中川)までご相談下さい。