

<2021年2・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!!

★各レッスン換気をする為、15分以上の時間を空けて対応させていただきます。ご理解ご協力をお願い致します★

※赤字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					※2月から変更になっています														
30	10:20~10:50 バランス ボール 伊藤ひろみ	10:20~10:50 ダンスエアロ aiko	10:20~11:00 アクアシェイブ 今原	10:15~11:05 ヨーガ 飯島	10:20~11:00 サルセッション 美樹	10:20~11:00 アンチエイジング アクア 青木	10:15~10:55 かんたん 体操 青山	10:15~10:55 リトモス TOMOMI	10:20~11:00 ミッドアクア 原田	10:30~11:00 かんたん エアロ	10:20~11:00 アクアピクス 富永	10:20~11:00 リズムダンス エクササイズ 鈴木杏那	10:20~10:50 足踏踏み台 エクササイズ 相馬	10:20~11:00 アクアピクス 森山	10:30~11:00 バランス ボール	10:30~11:00 背中すっきり棒 & ゆったりストレッチ			
11	11:05~11:35 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	11:05~11:45 メガダンス aiko		11:20~11:50 オリジナル ステップ30 (初級) 鈴木春菜	11:20~11:50 ウエストひきめ ウォーキング 飯島	11:05~11:25 平泳ぎ 高山	11:10~11:50 からだにやさしい ストレッチ 青山		11:05~11:35 クロール 金原	11:15~12:05 筋調整ヨガ 中川典子	11:15~12:00 リトモス 村松茜	11:05~11:35 習泳ぎ 田村	11:15~11:55 ZUMBA (ズンバ) SAYU	11:05~11:25 脂肪燃焼 キック&ランチ 相馬	11:20~11:50 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	11:15~11:55 オリジナル エアロ40 市川和子			
12	11:55~12:25 レギュラー ステップ30 守屋			12:05~12:35 ひきめ30 守屋	12:05~12:35 メガダンス 鈴木春菜		11:55~12:35 オリジナル エアロ40 守屋						12:10~12:50 コアビューティ ヨガ 石黒	12:30~13:00 ウェーブ からだケア 高柳		12:10~12:50 ピラティス ヨーガ 伊藤ひろみ		12:20~13:00 週替り ひきめ40	
13	12:40~13:10 ゆったり ストレッチ 守屋	12:45~13:35 コアビューティ ヨガ 石黒		12:50~13:20 からだケア 守屋			12:50~13:20 バランス コーディネーション 今原		13:00~13:40 はじめての 太極拳 佐野	13:00~13:40 初心者限定	12:40~13:20 オリジナル ステップ40 市川明子	13:00~13:40 ダンス エクササイズ FUJI	13:00~13:30 パーソナル レッスン/林	13:15~13:45 関節らくらく エクササイズ 高柳	13:10~13:50 オリジナル エアロ40 藤田	13:15~13:45 かんたん ステップ 高柳	13:15~15:00 おまかせ 週替り レッスン	13:15~14:05 雅戸塚 操体ヨーガ 芥川	
30	13:25~14:05 かんたん 体操 青山			13:35~14:05 かんたん ステップ 守屋	13:30~14:00 ZUMBA (ズンバ) 中川典子		13:35~14:05 かんたん エアロ 守屋		13:35~14:05 かんたん エアロ 守屋	13:35~13:55 ピギーナスイム	13:35~14:05 脂肪燃焼 キック&ランチ 守屋	13:35~14:05 こりほぐし ストレッチ 伊藤早紀	13:35~13:55 はじめてクロール 林大斗	13:50~14:30 メガダンス aiko	14:00~14:30 サークル スイム500 中川葉月	14:10~14:50 オリジナル ステップ40 小出	14:10~14:50 ウェーブ からだケア 高柳	14:30~15:00 かんたん ステップ 守屋	14:30~15:00 週替り エクササイズ
14		14:10~14:50 オリジナル エアロ40 平井		14:00~14:30 パタフライ 伊藤早紀	14:20~15:00 レギュラー ステップ40 中川典子		14:10~14:30 平泳ぎ 池田		14:00~14:30 習泳ぎ エスポスタッフ	14:20~14:50 バーベル ステップ 守屋	14:30~15:00 かんたん エアロ 守屋	14:35~15:05 アクアピクス 高柳	14:00~14:30 かんたん ステップ 市川和子	14:45~15:15 はじめよう エアロ30 市川和子	14:45~15:05 アクアピクス 松居	14:45~15:05 アクアピクス 松居	14:35~15:05 アクアピクス 松居	14:30~15:00 かんたん ステップ 市川和子	14:30~15:00 週替り エクササイズ
15				14:35~15:05 ミッドアクア 中川葉月			14:35~15:05 アクアシェイブ 飯田		14:35~15:05 アクアシェイブ 高柳	14:45~15:15 カルチャー 雅戸塚 操体ヨーガ 【有料クラス】	15:20~16:00 ピラティス ヨーガ 伊藤ひろみ	15:30~16:00 背中すっきり棒 伊藤ひろみ	15:30~16:00 背中すっきり棒 伊藤ひろみ	15:30~16:00 背中すっきり棒 伊藤ひろみ	15:30~16:00 背中すっきり棒 伊藤ひろみ	15:30~16:00 背中すっきり棒 伊藤ひろみ	15:30~16:00 背中すっきり棒 伊藤ひろみ	15:30~16:00 背中すっきり棒 伊藤ひろみ	15:30~16:00 背中すっきり棒 伊藤ひろみ
16				15:10~16:00 雅戸塚 操体ヨーガ 三倉	15:15~15:55 ウェーブ ストレッチ 中川典子		15:10~15:40 血流アップ ストレッチ 林 千夏		15:10~15:40 血流アップ ストレッチ 林 千夏	15:20~16:00 ピラティス ヨーガ 伊藤ひろみ	15:20~16:00 ピラティス ヨーガ 伊藤ひろみ	15:20~16:00 ピラティス ヨーガ 伊藤ひろみ	15:20~16:00 ピラティス ヨーガ 伊藤ひろみ	15:20~16:00 ピラティス ヨーガ 伊藤ひろみ	15:20~16:00 ピラティス ヨーガ 伊藤ひろみ	15:20~16:00 ピラティス ヨーガ 伊藤ひろみ	15:20~16:00 ピラティス ヨーガ 伊藤ひろみ	15:20~16:00 ピラティス ヨーガ 伊藤ひろみ	15:20~16:00 ピラティス ヨーガ 伊藤ひろみ
17				16:25~17:25 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】	16:25~17:25 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】		16:25~17:25 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】		16:25~17:25 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】	16:25~17:25 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】	16:25~17:25 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】	16:25~17:25 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】	16:25~17:25 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】	16:25~17:25 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】	16:25~17:25 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】	16:25~17:25 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】	16:25~17:25 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】	16:25~17:25 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】	16:25~17:25 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】
18				18:40~19:20 TaeBo® (BootCamp)	18:45~19:25 コーディネーション 梅原		19:00~19:30 バランス ボール 伊藤ひろみ	19:00~19:30 オリジナル ステップ30 小出	19:20~20:00 オリジナル エアロ40 守屋	19:25~19:55 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	18:40~19:20 週替り40 ※当日まで ご確認下さい	18:45~19:15 ヨーガ 市川和子	19:30~20:00 かんたん ステップ 村松 茜	19:35~20:05 リトモス 村松 茜	19:35~20:05 リトモス 村松 茜	19:35~20:05 リトモス 村松 茜	19:35~20:05 リトモス 村松 茜	19:35~20:05 リトモス 村松 茜	19:35~20:05 リトモス 村松 茜
19	19:10~20:00 ピラティス 安間			19:35~20:15 オリジナル ステップ40 平井	19:45~20:15 関節らくらく エクササイズ 高柳		20:00~20:30 クロール & 習泳ぎ 林大斗		20:00~20:20 ウォーキング エクササイズ 守屋	20:15~20:30 TaeBo® BASIC	20:10~20:40 泳力向上 スイム 池田	20:20~20:50 バーベル ファイト 伊藤早紀	20:20~20:50 バーベル ファイト 伊藤早紀	20:20~20:50 バーベル ファイト 伊藤早紀	20:20~20:50 バーベル ファイト 伊藤早紀	20:20~20:50 バーベル ファイト 伊藤早紀	20:20~20:50 バーベル ファイト 伊藤早紀	20:20~20:50 バーベル ファイト 伊藤早紀	20:20~20:50 バーベル ファイト 伊藤早紀
20	20:15~21:00 サルセッション 美樹	20:10~20:40 かんたん エアロ 市川和子		20:30~21:00 パベル ファイト 高柳			20:40~21:00 腹しめ 高柳		20:25~20:55 クロール 池田	20:25~20:55 クロール 池田	20:25~20:55 クロール 池田	20:25~20:55 クロール 池田	20:25~20:55 クロール 池田	20:25~20:55 クロール 池田	20:25~20:55 クロール 池田	20:25~20:55 クロール 池田	20:25~20:55 クロール 池田	20:25~20:55 クロール 池田	20:25~20:55 クロール 池田
21				20:00~21:00 マスターズ 【要登録】					20:25~20:55 クロール 池田	20:25~20:55 クロール 池田	20:25~20:55 クロール 池田	20:25~20:55 クロール 池田	20:25~20:55 クロール 池田	20:25~20:55 クロール 池田	20:25~20:55 クロール 池田	20:25~20:55 クロール 池田	20:25~20:55 クロール 池田	20:25~20:55 クロール 池田	20:25~20:55 クロール 池田
22				※裏面の詳細を ご覧ください。															
23																			

《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)
- スタジオ・プールは、当日予約制となっております。
皆様のご理解とご協力をお願い致します。

【スタジオ定員数】

Aスタジオ
35名

Bスタジオ
18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をご確認下さい。

GYM★Queenax

〈2021年1月～3月〉

エスポIIトレーニングジムタイムテーブル

※白字または赤字・白文字の部分は
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
GYM	GYM	GYM	GYM	GYM	GYM	GYM
				10:45～11:00 おまかせQueenax	10:45～11:00 ひきしめQueenax	
11:00～11:15 おまかせQueenax	11:00～11:15 ひきしめQueenax	11:00～11:15 ひきしめQueenax				
	13:00～13:15 ひきしめQueenax					
13:45～14:00 ひきしめQueenax					13:45～14:00 おまかせQueenax	
			14:45～15:00 ひきしめQueenax			
					19:45～20:00 おまかせQueenax	
						20:30～20:45 ひきしめQueenax
21:00～21:15 おまかせQueenax						

『Queenaxプログラム』
クラス定員6名
【当日予約制】
※3階トレーニングジムにて
ご本人様のみのお申し込みです。

毎月ゾロ目の日は・・・
トレーニングジムにてポイント2倍!!

～感染予防対策として以下の内容を実施しています～

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

■ エスポI 休館日
■ エスポII 休館日
■ エスポI 特別営業日

エスポI 休館日: 1月10日(金)～11日(土) 1月24日(日) 1月25日(月)
 エスポII 休館日: 1月10日(金)～11日(土) 1月24日(日) 1月25日(月)

エスポI 特別営業日: 1月4日(月) エスポII 10:00～17:00

エスポII 営業時間
 月～土: 10:00～20:00
 日曜日: 10:00～22:00
 1月18～19日: 10:00～21:00
 1月26～28日: 10:00～19:00
 3月26～28日: 10:00～21:00

エスポI 営業時間
 月～金: 10:00～23:00
 土: 10:00～22:00
 日: 10:00～19:00
 祝: 10:00～21:00

インターミッド金具種/ナイトジム金具種
 ウォークインプラス会員様
 1月4日(月)は特日に利用が可能です。

遊戯スポーツクラブ・エスポ
 TEL 053-462-4411

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
木	19:30～21:00	【カルチャー】ジャズダンス
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	雅戸塚体操 1～3月休講
	19:15～20:15	雅戸塚体操 ヨーガ
	15:00～16:00	腰痛改善 1～3月休講
金	18:30～20:30	生け花・小原流

エスポカルチャーは、3ヶ月に一度の10回講座です。
(スカッシュは、2ヶ月に一度、6回講座)
途中受講も可能です。Iフロントにて受付中!
※詳細は別途チラシをご覧ください。

《エスポマスタース》

専用コース(アレーン)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	おたのしみスカッシュ/外客受
	★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】スカッシュ中級/外客受
	19:20～19:40	おたのしみ 1～3月休講

★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。

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!

エスポパーソナルトレーナー紹介

NEW TRAINER

〈プール〉

迅速ワンポイント!

林 大斗 中川 翠月
高橋 瑞恵 尾木 二枝

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

痛みの改善や経路・身体リセット・シェイプアップ・機能改善などのお悩みによりコマ30分からお申し込み致します!

30分 3,300円(税込) ※前日までの予約制

専門トレーナーや予約についての詳細は3階トレーニングジムへお気軽にどうぞ! フォールレックスはフロントまで!

〈ジム〉

TOMOMI 伊藤ひろみ 守屋美保 石黒由佳 佐藤 武
田村浩人 高橋 瑞恵 喜永愛 光野 遼介 塚越 隼