

<2024年10~12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。

★各レッスンの換気の為、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。

曜日	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	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		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 アクアシェイプ 高井	10:20~11:00 ZUMBA (ズンバ) SAYU	10:30~11:00 じっくり ストレッチ	10:30~11:00 アクアピクス 守屋	10:30~11:00 かんたん エアロ	10:30~11:00 ユニバーサル ヨガアース	10:30~11:00 ミット ウォーキング	10:30~11:00 ゆったり ストレッチ		10:30~11:00 背中 すっきり棒				
11		aiko	11:05~11:35 平泳ぎ 松居		守屋		11:10~11:40 アクアシェイプ 林唯夏子	11:15~12:00 筋調整ヨガ 中川典子	11:05~11:35 バタフライ 高井	11:15~11:45 かんたん エアロ		11:05~11:35 クール 新垣	11:15~12:00 B姿勢 <びしせい> ピラティス	11:15~11:55 オリジナル エアロ40 守屋	武田	武田早紀	11:15~11:55 脂肪燃焼エアロ &ひきめ 武田早紀	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		飯島	11:45~12:15 パーソナル レッスン/松居	守屋		11:45~12:05 平泳ぎ/高山									【要予約/有料】							
13	12:30~13:00 関節らくらく エクササイズ	12:20~13:05 B姿勢 <びしせい> ピラティス 【要予約/有料】	12:20~12:50 パーソナル レッスン/松居	12:10~12:50 オリジナル エアロ40 平井	12:05~12:50 SALSATION® (サルセーション) 奈実	12:10~12:40 背泳ぎ 高山	12:15~12:55 心(Shin)move ピラティス 市川明子	12:30~13:00 脂肪燃焼 エクササイズ	12:15~12:45 ジョイントコンディ ショニング	12:15~12:55 はじめて ジャズダンス 村松茜	12:20~12:50 ひきめ30 守屋	12:20~12:50 ひきめ30 守屋	12:15~12:55 ダンステスト エアロ 鈴木香葉	12:00~12:30 パーソナル レッスン/林	12:20~13:05 SALSATION® (サルセーション) 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				
14	13:20~14:00 UBOUND エレメント	13:25~13:55 脂肪燃焼 エアロ	13:55~14:25 バタフライ 武田悠作	13:10~13:40 バーベル フィット	13:05~13:45 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	13:15~13:45 背中 すっきり棒	13:20~13:50 かんたん エクササイズ 青山	13:00~13:30 ひきめ30 今原	13:10~13:40 はじめての 太極拳/佐野	13:20~13:50 パーソナル レッスン/高山	13:05~13:35 からだケア 守屋	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	13:20~14:00 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 週替り リラクゼーション30				
15	14:15~14:55 ZUMBA (ズンバ) 藤田	14:15~14:45 バランス ボール	14:30~15:00 ミット ウォーキング 武田悠作	14:40~15:10 はじめよう ステップ	14:40~15:20 レギュラー ステップ40 中川典子	14:30~15:00 アクアピクス 守屋	14:50~15:35 戸塚雅 操体操ヨガ 三倉	14:05~14:35 メガダンス 鈴木香葉	14:45~15:45 カルチャー ヨガ 【有料クラス】	14:30~15:00 マッスル メモリー	14:45~15:45 カルチャー ヨガ 【有料クラス】	14:30~15:00 アクアピクス 松居	14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko	14:00~14:30 リラクゼーション ヨガ	14:30~15:00 アクアピクス 飯田	14:30~15:40 週替り エクササイズ						
16				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 背骨コンディ ショニング 伊藤ひろみ																15:30~16:00 週替り エクササイズ	
17				16:30~17:30 カルチャー 応用太極拳 【有料クラス】																		16:05~16:35 週替り スイム
18	18:45~19:15 バーベル フィット 武田早紀	CHOREOLOGY (シロロジー) 奈実	<エスポI> SALSATION® (サルセーション) 奈実	18:35~19:25 オリジナル ステップ50 市川明子	18:50~19:30 パーソナル レッスン/梅原		18:35~19:20 オリジナル ステップ45 小出	18:45~19:25 姿勢改善 コンディショニング 伊藤ひろみ	18:30~19:20 オリジナル エアロ50 市川明子	18:40~19:20 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ		18:30~19:15 UBOUND エレメント 平井	18:35~19:15 筋調整ヨガ 中川典子									
19	19:30~20:10 TacBo® (BootCamp) 兵永	19:30~20:15 SALSATION® (サルセーション) 奈実	<エスポI> マスターズ 【要登録】	19:40~20:25 ZUMBA45 (ズンバ) 中川典子	19:45~20:25 ひきめ& ストレッチ 守屋		19:35~20:15 ZUMBA40 (ズンバ) 久田	19:40~20:20 脂肪燃焼 キック&パンチ 守屋	19:35~20:15 心(Shin)move ピラティス 市川明子	19:45~21:15 カルチャー ジャズダンス 【有料クラス】		19:30~20:15 リトモス 村松茜	19:35~20:05 背中 すっきり棒 平井									
20	20:25~21:10 オリジナル ステップ45 平井		※裏面の詳細を ご覧ください。	20:40~21:10 バーベル フィット 守屋			20:30~21:10 UBOUND エレメント 武田早紀		20:30~21:15 アイドル ダンス 【有料クラス】 yupan			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/35名 B/22名

《スタジオ予約についてのお知らせ》
2024.04~

予約受付更新日	予約可能期間
毎月1日	1日~20日まで
毎月10日	10日~月末まで
毎月20日	20日~次月10日まで

※毎月1・10・20日18:00に更新されます。
※予約枠数は20日間で20枠となります。

予約受付終了時間	レッスン開始10分前
予約キャンセル受付可能時間	レッスン開始30分前

※レッスン開始30分前を過ぎてキャンセルをする場合は、エスポまでお電話にてご連絡をお願いいたします。
※予約が入っていない番号(定員に満たしていないレッスン)は、レッスン開始10分前より予約なしでレッスンにご参加いただけます。

《スタジオ予約詳細》
詳細はこちらのQRコードから確認ください

※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

<2024年10～12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
11:15～11:30 おまかせQueenax			11:15～11:30 おまかせQueenax			
12:15～12:30 おまかせQueenax	12:15～12:25 おまかせ10				11:20～11:40 おまかせ10	11:30～11:45 おまかせQueenax
13:30～13:45 おまかせ10	13:19～13:25 おまかせ10					12:30～13:40 おまかせ10
15:00～15:15 ひさしめのQueenax			15:15～15:30 おまかせQueenax			
	19:15～19:25 おまかせ10		19:45～19:55 おまかせ10	20:15～20:25 おまかせ10		

新登場!!
【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ながら
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Queenax」
クラス定員6名
「おまかせ10」
クラス定員8名
※5日予約制
別途トレーニングジムにて
ご本人様の受付となります。



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～

ひさしめのQueenax (15分)	ひさしめのBodyを日指し、効果的にトレーニングするクラスです。 部位別…脂肪燃焼…など年齢を主に使い、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キアを借用したクラスです! ひさしめ、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!

エスポパーソナルトレーナー紹介

〈プール〉

選考ポイント!

エスポ 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

予約サイト

個人の改善や軽微・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1コマ30分から月手取り致します!
プールパーソナル・・・体力向上・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

〈ジム〉

スカッシュレッスン
2024年10月～2025年3月まで
休止中

《エスポマスターズ》
専用コース(アレーン)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(長谷川・中川)までご連絡下さい。

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
※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

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 B スタジオ	
木	14:45～15:45 【カルチャー】雑戸塚操体ヨーガ
	19:45～21:15 【カルチャー】大人からはじめるジャズダンス
エスポII フロントロビー ★月2回/計6回★	
火	11:00～12:00 【カルチャー】生け花・小雛流
エスポII サロン	
月	14:00～14:30 【カルチャー】肩肘関節トレーニング
木	12:30～12:45 【カルチャー】関節トレーニング
金	14:00～14:30 【カルチャー】膝関節トレーニング

エスポII 10月・11月・12月 営業カレンダー

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

エスポII 休館日
12月28日～31日
12月30日～31日

エスポII 休館日
12月28日～31日
12月30日～31日

エスポII 休館日
12月28日～31日
12月30日～31日

follow me
Instagram
@espo_hamamatsu

エスポ LINE@
インストラクターの代行依頼や
タイムテーブルをスマホにお届け!

登録サイト

ID @xqj1420o

『エスポカルチャー』受付方法変更になります!

【個人会員の方】

- 1) hacomono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)
- 5) 講座当日までに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、
サイトへの登録をお願いします。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!
体験希望の方は、IIフロントまで!(1回無料)
※途中受講は受付できません。
※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Aコート)

★12:30～13:00	パーソナル スカッシュ 外谷愛
★13:30～13:50	おまかせ10 外谷愛
★14:00～15:00	スカッシュ初級/外谷愛
★14:00～15:00	スカッシュ初級/外谷愛
★14:00～15:00	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23分/220円(税込)