

〈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25日18:00～ ★【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 ヨーガ 飯島	10:30～11:00 ダンスエアロ Basic aiko	10:30～11:00 アクアビクス 松居	10:20～11:05 ヨーガ 林千夏	10:30～11:00 脂肪燃焼 エアロ 守屋	10:30～11:00 アクアセイブ 高井	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	10:30～11:00 アクアセイブ 高井	10:20～11:00 ZUMBA (ズンバ) SAYU	10:30～11:00 じゅく ストレッツ	10:30～11:00 アクアビクス 守屋	10:20～11:05 SALSATION® (サルセーション) 小出	10:30～11:00 ウォーキング エクササイズ	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		
11	11:20～12:05 メガダンス aiko	11:05～11:35 機能改善 ウォーキング 松居	11:45～12:15 パーソナル レッスン/松居	11:20～11:50 レギュラー ステップ 守屋	11:15～11:55 ポルトラ 平井	11:10～11:40 アクアセイブ 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 クロール 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	11:05～11:35 バタフライ 高山	11:15～12:00 B姿勢 くひせい ピラティス 守屋	11:05～11:35 平泳ぎ 鈴木達平	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	MEGADANCE	12:20～12:50 B姿勢 くひせい ピラティス 今原	12:20～12:50 パーソナル レッスン/松居	12:10～12:50 SALSATION® (サルセーション) 音楽 松居	12:20～12:50 かんたん エアロ 柴田優里	12:10～12:40 ゆったり泳ごう 高山	12:05～12:45 恋(Shin)move ピラティス 市川明子	12:15～12:45 はじめて ジャズダンス 村松茜	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・股関節 水中機能改善 守屋	12:20～12:50 ひきめ 守屋	12:15～13:00 アイドル だんす yulpan	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	12:20～13:05 SALSATION® (サルセーション) 藤田	12:10～12:50 週替り トレーニング40	12:10～12:50 週替り トレーニング40	
13	13:15～13:45 UNG JUMP アンダージャンプ 鈴木達平	13:25～13:55 脂肪燃焼 エアロ	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 ダンステスト エアロ 鈴木香菜	13:15～13:45 パーソナル レッスン/池田	13:00～13:30 UNG JUMP アンダージャンプ 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 青春コンディ ショニング だんす nono(ノノ)	13:20～14:05 K-POP だんす nono(ノノ)	13:05～13:35 週替り リラックス30
14	14:05～14:45 ZUMBA (ズンバ) 藤田	14:15～14:45 バランス ボール 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 鈴木香菜	13:55～14:35 かんたん 体操 青山	13:55～14:25 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 スィム/高山	13:50～14:35 メガダンス aiko	14:00～14:30 リラックス ヨーガ 林唯夏子	13:55～14:25 青泳ぎ 林 大斗	14:20～15:00 UBOUND エレメント 新保	14:20～15:00 UBOUND エレメント 新保	13:50～15:40 週替り エクササイズ
15	15:00～15:45 オリジナル エアロ (上級) 平井	15:00～15:45 テンションがあがる 音楽を聴きながら かんたんな動きで 水中筋力トレーニング!	15:00～15:45 オリジナル エアロ (上級) 平井	14:40～15:20 はじめての ステップ 中川典子	14:40～15:20 はじめての ステップ 中川典子	14:30～15:00 アクアビクス 守屋	14:50～15:35 戸塚理 操体ヨーガ 三倉	14:30～15:00 姿勢改善 大津早紀	14:30～15:00 姿勢改善 大津早紀	14:45～15:45 【カルチャー】 雅戸塚 操体ヨーガ 有料クラス 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 青春コンディ ショニング aiko	14:30～15:00 アクアビクス 飯田	14:30～15:00 アクアビクス 飯田	14:30～15:00 アクアビクス 飯田	14:30～15:00 アクアビクス 飯田	14:30～15:00 アクアビクス 飯田
16				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 青春コンディ 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】 応用武術 太極拳 有料クラス														16:05～16:35 週替り スィム
18																		
19	18:45～19:15 ひきめ 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 姿勢改善 コンディショニング 伊藤ひろみ	18:40～19:25 SALSATION® (サルセーション) 音楽 市川明子	18:40～19:25 SALSATION® (サルセーション) 音楽 市川明子	18:40～19:25 SALSATION® (サルセーション) 音楽 市川明子	18:40～19:25 SALSATION® (サルセーション) 音楽 市川明子	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	19:30～20:30 【要登録】	19:40～20:25 ZUMBA マス・ターズ 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	19:35～20:20 ダンス エクササイズ HOTAKA	19:40～20:15 恋(Shin)move ピラティス 市川明子	19:35～20:15 恋(Shin)move ピラティス 市川明子	19:40～20:15 恋(Shin)move ピラティス 市川明子	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					
21	20:25～21:15 オリジナル ステップ (上級) 平井																	

《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)

《Web予約》

【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

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

話題のK-POPを踊りましょう!

オリジナルスタッフ経験者
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

※講座開講日は予約サイトにてご確認ください

《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

※時間が過ぎてからの予約キャンセル希望の際は、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。
※講座の場合はご参加いただけないので、確認に参加される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

※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

★【スタジオ予約開始日】毎月25日18:00 ★【タイムテーブル発表日】3・6・9・12月の20日

<2026年>4～6月 エスポIIトレーニングジムタイムテーブル

※ 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)

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

【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!

**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キログラム以上ある方
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。



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】雅戸球操体ヨーガ/戸塚 19:45～21:15 【カルチャー】大人からはじめのジャズダンス/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】関節モビリティ/高柳
エスポ II プール	
木	12:30～13:00 【カルチャー】腰・背・肩関節水中機能改善/松居

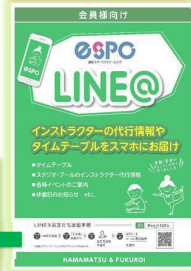
『エスポカルチャー』受付方法

- 【個人会員の方】
- ①hacomo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)※講座によって異なります
- ⑤講座当日、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か月10回の講座です。



**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 予約は
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



《エスポマスターズ》
専用コース(7レッスン)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 ★13:00～14:00 【カルチャー】スカッシュ初級/外谷愛
金	★14:00～15:00 【カルチャー】スカッシュ初級/外谷愛

★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。
★スカッシュコート利用/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)	
月	★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
火	★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
水	★12:30～13:00 【有料】パーソナル/外谷愛
木	★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
金	★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。

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★

ESPO

林 大斗 池田香葉 高井那恵

高山美穂 松居伸江

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
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

高柳那恵 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

エスポII 4月・5月・6月営業カレンダー

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

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

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

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 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 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)
 トレーニングジム・フロントセルフ営業日
 4/10・28
 5/10・29
 6/10・28

★エスポI 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~開場
 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 営業カレンダー↓

いつでもどこでも
 携帯で見れます!!



遠鉄スポーツクラブ・エスポII
 TEL 053-462-4411

