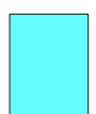


# <2026年7~9月> エスポII スタジオ・プール タイムテーブル



…【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	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 aiko	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 守屋	種目はコーチが チョイス! ゆったり泳ぐ30分	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 高井	10:30~11:00 アクアシイブ 高井	10:20~11:00 ZUMBA (ズンバ) SAYU	10:30~11:00 じっくり ストレッチ 松居	10:30~11:00 アクアピクス 守屋	10:30~11:00 かんたん エアロ 守屋	10:20~11:05 SALSATION® (サルセッション) 小出	10:30~11:00 ウォーキング エクササイズ 大津早紀	10:20~10:50 ウェーブ からだケア			10:30~11:00 背中 すっきり棒 平井			
11																						
11																						
12																						
12	11:20~12:05 ジョイントコン ディショニング aiko	11:20~11:50 ウエストひきしめ ウォーキング 飯島	11:05~11:35 機能改善 ウォーキング 松居	11:20~11:50 レギュラー ステップ 守屋	11:15~11:55 ポルドブラ 平井	11:10~11:40 アクアシイブ 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 平泳ぎ 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 パタフライ 高山	11:15~12:00 B姿勢 (びしせい) ピラティス 守屋	11:20~12:00 レギュラー エアロ 守屋	11:05~11:35 背泳ぎ 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			
13																						
13																						
14																						
14	12:20~12:50 ジョイントコン ディショニング 今原	12:20~13:05 B姿勢 (びしせい) ピラティス 飯島	12:20~12:50 パーソナル レッスン/松居	12:10~12:55 SALSATION® (サルセッション) 奈実	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	12:20~12:50 踏み台昇降 エクササイズ 市川明子	12:05~12:45 芯(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・腰・股関節 水中機能改善	12:20~12:50 ひきしめ 守屋	12:10~12:55 アイドル だんす♪ yuipan	12:00~12:30 パーソナル レッスン/林	12:45~13:15 パーソナル レッスン/林	12:20~13:05 SALSATION® (サルセッション) 藤田	12:20~13:00 ひきしめ ピラティス 中野まどか	12:10~12:50 週替り トレーニング40				
15																						
15																						
16																						
16																						
17																						
17																						
18																						
18																						
19																						
19																						
20																						
20																						
21																						
21																						

### 《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)

《Web予約》

### 【スタジオ定員数】

**A: 40名**  
(初~中級クラス)

**35名**  
(UBOUND・UNGJUMP / 上級クラス)

**B: 22名**

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

担当: 平井則子

※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分まで)

③ キャンセル可能受付: レッスン60分前まで  
※時間が過ぎてからの予約キャンセルの希望の際は、店舗までお問い合わせください

④ ペナルティについて  
1回目の無断キャンセルから1ヶ月間の間に3回無断キャンセルに至った段階で、  
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

7~9月  
期間限定

NEW

楽しく身体を整えるピラティス!  
正しい動きを習得し、  
姿勢改善&体感強化に効果的  
快適に動ける身体を目指します!

ウェアリングやハーフボール  
メタックスボールを使用して  
凝り固まった筋肉を  
ほぐすクラスです!

ダンスの基本の動きから  
わかりやすくお伝えします!  
学んだ動きをいろんなジャンルの  
音楽に合わせて楽しく  
動きましょう♪

※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

## 〈2026年〉7～9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			
			15:15～15:30 おまかせQueenax			
			19:35～19:45 おまかせ10	20:15～20:25 おまかせ10		
	19:30～19:40 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 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】 雅戸塚操体ヨーガ/戸塚
	19:45～21:15 【カルチャー】 大人からはじめるジャズダンス/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】 関節コディシジョン & 筋膜リリース/高柳
エスポ II プール	
木	12:30～13:00 【カルチャー】 膝・腰・股関節 水中機能改善/松居

### エスポ II 7月・8月・9月 営業カレンダー

エスポ II 休館日一覧	7月	8月	9月
7月 30日(木)・31日(金)	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
8月 30日(日)・31日(月)	5 6 7 8 9 10 11	2 3 4 5 6 7 8	6 7 8 9 10 11 12
9月 30日(火)・31日(水)	12 13 14 15 16 17 18	9 10 11 12 13 14 15	13 14 15 16 17 18 19
	19 20 21 22 23 24 25	16 17 18 19 20 21 22	20 21 22 23 24 25 26
	26 27 28 29 30 31	23 24 25 26 27 28 29	27 28 29 30
		30 31	

■ I・II 休館日 ■ 一部セルフ営業 ■ 祝日営業(有人時間10:00～19:00) ■ 夏季営業(有人時間10:00～19:00)

エスポ II 夏季営業時間(8/12(水)～8/15(土))

エスポ I 休館日による「エスポII プール」9:30～開場対象日

エスポ II 営業カレンダー

7月 10日(金)・29日(水)  
8月 10日(月)～15日(土)・29日(土)  
9月 10日(木)・28日(火)

エスポ II 通常営業時間

月～金 有人営業 10:00～21:00  
無人営業 6:00～10:00 / 21:00～24:00  
土・日・祝日 有人営業 10:00～19:00  
無人営業 6:00～10:00 / 19:00～24:00

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)

フロントジムセルフ営業日

毎月10日・月末休館日前日

7月 10日(金)・29日(水)  
8月 10日(月)・29日(土)  
9月 10日(木)・28日(月)

### 『エスポカルチャー』受付方法

【個人会員の方】

- hacomonoサイトよりログイン
- カルチャー講座開催場所の選択
- 希望講座初回クラス日程を選択
- 専用チケットを購入し、支払い方法選択
- 講座当日、予約完了画面をフロントに提示

(店頭またはクレジット支払い)※講座によって異なります

※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!

### 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 こちら!

定員6名/Web受付・予約制 会員880円/一般1,100円  
講師:山下丈一

follow me

Instagram

お得な情報や  
効果的エクササイズ  
公開します!!

@espo\_hamamatsu

会員様向け

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

HAMAMATSU & FURUOI

### 《エスポマスターズ》

専用コース(7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	火	水	木	金
★14:10～15:10	★14:00～15:00	★13:00～14:00	★14:00～15:00	★13:00～14:00
★14:40～15:40	★14:00～15:00	★14:00～15:00	★14:40～15:40	★13:00～14:00
★14:00～15:00	★14:00～15:00	★14:00～15:00	★14:00～15:00	★14:00～15:00

★マークは有料カルチャーにつき、別途お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25分/220円(税込)

## エスポパーソナルトレーナー紹介

### 〈プール〉

泳ぎワンポイント! 水中機能改善★

林 大斗 池田春菜 高井那恵  
高山美穂 松居伸江

### 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

痛みの改善や軽減・身体リセット・シェイプアップ・機能改善などの  
お悩みに…1コマ30分からお手伝い致します!  
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)

予約サイト

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。

### 〈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  
高柳瑞恵 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  
山下丈一

### スカッシュプログラム&パーソナル(2階Aコート)

月	火	水	木	金
★13:30～14:00	★13:30～13:50	★14:00～14:30	★15:45～16:15	★19:00～19:20
★15:20～15:50	★13:30～13:50	★14:00～14:30	★15:45～16:15	★19:30～20:00
★19:00～19:20	★13:30～13:50	★14:00～14:30	★15:45～16:15	★19:00～19:20
★19:30～20:00	★13:30～13:50	★14:00～14:30	★15:45～16:15	★19:30～20:00

※「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。