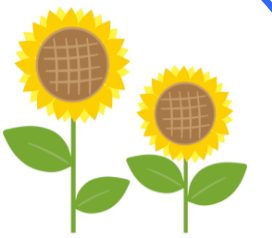


エスポ浜松お盆特別プログラム2026



- …【初心者・初級クラス】初めての方から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！
- …【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！！

※赤字と□の部分は通常と変更のある部分です。

8月10日(月)				8月11日(火)				8月12日(水)			
エスポⅠ 休館日／エスポⅡ 一部セルフ営業日				エスポⅠ 休館日／エスポⅡ 有人時間10:00～19:00				エスポⅠ 休館日／エスポⅡ 有人時間10:00～19:00			
スタジオ		プール	スカッシュ	スタジオ		プール	ジム	スタジオ		プール	ジム
A	B	1F	2F	A	B	1F	3F	A	B	1F	3F
10:20～11:05 ヨーガ 飯島	10:30～11:00 ダンスエアロ 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			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 相馬	10:30～11:10 ウォーキング エクササイズ 池田勇太&松居	
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	11:05～11:35 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 アクアシェイプ 林唯夏子	11:10～11:20 おまかせ10	11:10～11:55 筋調整ヨガ 中川典子	11:20～11:50 脂肪燃焼 キック&パンチ 相馬		
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姿勢くびしめ ピラティス 飯島	11:45～12:15 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	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 林唯夏子	12:05～12:45 芯(Shin)move ピラティス 市川明子	12:15～12:25 おまかせ10	
13:15～13:45 アンジージャンプ 鈴木遼平	13:25～13:55 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	13:50～14:20 背泳ぎ 松居	13:30～14:00 はじめてラリー 山下	13:10～13:40 バーベルファイト 柴田	13:10～13:50 ダンス エクササイズ FUJI	13:55～14:25 レギュラーエアロ 中川典子	13:55～14:25 平泳ぎ 吉田	13:05～13:35 背中 すっきり棒 林唯夏子	14:00～14:40 ダンステイスト エアロ 鈴木春菜	13:15～13:30 ひきしめQueenax	
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 アクアビクス 松居	1Day有料レッスン ※Webにて事前申込	14:40～15:10 はじめようステップ 伊藤ひろみ	14:00～14:30 ひきしめ 今原	14:30～15:00 アクアビクス 守屋		13:50～14:35 メガダンス 鈴木春菜	13:55～14:35 かんたん体操 青山	14:20～15:00 アクアビクス ジョイント 高柳&柴田	
15:00～16:00 オリジナル エアロ(上級) ジョイント 平井&藤田				15:30～16:10 整骨コンディ ショニング 伊藤ひろみ				14:50～15:35 戸塚雅操体操ヨーガ 三倉			

《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)

NORI × HIRO
コンビが担当!!

【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

元気な2人の
掛け合いと
ともにアクアを楽しみ
ましょう!

《Web予約》



エスポ祝日・お盆特別プログラム2026



…【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！



…【初級クラス】ご参加される方は、館内ポスター掲示の注意事項をご確認ください。



…【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！
※赤字と の部分は通常と変更のある部分です。

8月13日(木)

エスポⅠ 休館日／エスポⅡ 有人時間10:00～19:00

スタジオ		プール	ジム
A	B	1F	3F
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 アクアビクス 守屋	
11:15～12:00 リトモス 茜	11:20～11:50 かんたんエアロ SAYU	11:05～11:35 バタフライ 高山	11:15～11:30 おまかせQueenax
12:15～12:45 からだケア 守屋	12:15～12:55 はじめて ジャズダンス 茜	11:45～12:15 パーソナル レッスン/高山 【要予約/有料】	
13:00～13:45 アンジージャンプ 大津 & 鈴木遼平	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/松居	
14:00～14:30 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 泳力向上スイム 高山	
14:45～15:15 マッスル！！姿勢改善 守屋	15:15～15:30 おまかせQueenax	14:30～15:00 アクアビクス 松居	

体力&バランス能力向上
はじめてでも安心してできる
トランポリンエクササイズ♪
45分拡大版！！

《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)

8月14日(金)

エスポⅠ 休館日／エスポⅡ 有人時間10:00～19:00

スタジオ		プール	ジム
A	B	1F	3F
10:30～11:00 かんたんエアロ 守屋	10:20～11:05 SALSATION® 小出	10:30～11:00 ウォーキング エクササイズ/吉田	
11:15～12:00 B姿勢 〈びしせい〉 ピラティス 石黒	11:20～12:00 レギュラー エアロ 守屋	11:05～11:35 背泳ぎ 吉田	11:15～11:30 おまかせQueenax
12:20～12:50 ひきしめ 守屋	13:10～12:55 アイドルだんす♪ yuipan	【要予約/有料】 12:00～12:30 パーソナル レッスン/林大斗	
13:05～13:35 からだケア 守屋	13:10～13:40 かんたんステップ 鈴木春菜	【要予約/有料】 12:45～13:15 パーソナル レッスン/林大斗	
13:55～14:40 バーベルファイト 大津早紀	13:55～14:40 メガダンス 鈴木春菜	13:20～13:50 パーソナル レッスン/林大斗	
15:00～15:40 ウェーブからだケア 大津早紀		13:55～14:25 クロール 林大斗	
		14:30～15:00 アクアビクス 飯田	14:45～15:00 おまかせQueenax

【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



エスポ祝日・お盆特別プログラム2026



…【初心者・初級クラス】初めての方から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！



…【初級クラス】ご参加される方は、館内ポスター掲示の注意事項をご確認ください。



…【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！
※赤字と の部分は通常と変更のある部分です。

8月15日(土)

エスポⅠ休館日／エスポⅡ 有人時間10:00～19:00

スタジオ

プール

ジム

A

B

1F

3F

10:20～11:10
オリジナル
エアロ(上級)
藤田

11:25～12:10
SALSATION®
(サルセッション)
藤田

12:25～13:05
脂肪燃焼エアロ
高柳

13:20～14:00
背骨コンディ
ショニング
新保

14:20～15:00
UBOUNDエレメント
新保

11:15～11:55
ウェーブからだケア
高柳

12:20～13:00
ひきしめ
ピラティス
中野まどか

13:20～14:05
K-POPダンス
HARU

【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

カラダの調整クラス60分拡大版！
骨と筋肉が共存するしなやかな
カラダづくりを目指している方におススメです！！
ちびボールやハーフボールをつかって、
骨を整えていきます。

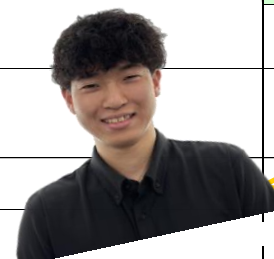
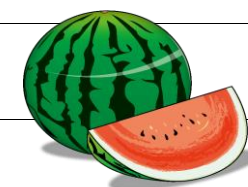
《Web予約》



15:00～15:40
ウォーキング
エクササイズ
森&松居

レッスンデビュー！

一緒に汗を流しましょう♪



8月16日(日)

エスポⅠ休館日／エスポⅡ 有人時間10:00～19:00

スタジオ

プール

ジム

A

B

1F

3F

10:30～11:00
背中すっきり棒
平井

11:15～12:15

UBOUND
RADICAL FITNESS
平井&大津早紀

13:00～13:30
はじめようステップ
伊藤ひろみ

13:50～14:50
整骨コンディショニング
伊藤ひろみ



暑さを吹き飛ばす
60分拡大版！！
懐かしバックナンバーも
お楽しみに♪♪

13:50～14:35
メガダンス
鈴木春菜

11:30～11:45
おまかせQueenax

MEGADANZ
RADICAL FITNESS

15:30～16:00
アクアビクス
亜希子

16:05～16:35
平泳ぎ
亜希子

《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)