

# 〈2021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!!

…【初中級クラス】  
ご参加される方は、  
裏面注意事項を  
ご確認ください。

★各レッスン換気の為、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★

※赤字は前プログラムからの変更部分です。

10	月			火			水			木			金			土			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	10:20~11:10 ヨガ 飯島	10:40~11:10 ダンスエアロ aiko	10:20~11:00 アクアエアロ 今原	10:20~10:50 かんたん ステップ 守屋	10:20~11:05 メガダンス 香葉	10:20~11:00 アンチエイジング アクア 青木	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	10:20~11:00 アクアシェイブ 高井	10:20~11:00 ZUMBA (ズンバ) SAYU	10:30~11:00 関節らくらく エクササイズ	10:30~11:00 アクアピクス 守屋	10:30~11:20 B姿勢 くひせいの ピラティス 石黒	10:20~10:40 ゆったり ストレッチ 河野	10:30~11:00 ひきしめアクア 高柳	10:30~11:10 バランス ボール 伊藤ひろみ					
11	11:25~12:10 メガダンス aiko	11:25~11:55 ウエストひきしめ ウォーキング 飯島	11:25~11:55 ウエストひきしめ ウォーキング 飯島	11:10~11:50 オリジナル エアロ40 守屋	11:20~12:00 ヨーガ 林 千夏	11:05~11:25 平泳ぎ/高山	11:15~12:05 筋調整ヨガ 中川典子	11:05~11:35 青泳ぎ 高井	11:05~11:35 青泳ぎ 高井	11:20~11:30 UBOUND エレメント 【定員:27名】	11:15~12:00 リトモス 村松 茜	11:05~11:25 はじめてクロール	11:40~12:25 ダンス経験有無 に関係なく 誰でもできる ダンスプログラム 武田	10:55~11:25 かんたん エアロ 河野	11:05~11:35 クロール 武田	11:25~11:55 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	11:00~11:30 週替り リラククス30	11:45~12:25 週替り トレーニング40			
12		12:20~13:10 B姿勢 くひせいの ピラティス 石黒	12:20~13:10 B姿勢 くひせいの ピラティス 石黒	12:10~12:50 オリジナル ステップ40 市川明子	12:15~12:45 ひきしめ30 守屋	12:05~12:35 パーソナル レッスン/高山	12:40~13:20 からだにやさしい ストレッチ 青山	12:30~13:10 オリジナル エアロ40 平井	12:40~13:10 オリジナル エアロ40 平井	12:40~13:10 オリジナル エアロ40 平井	12:15~12:55 はじめて ジャズダンス 茜	12:40~13:10 パーソナル レッスン/河野	12:40~13:10 パーソナル レッスン/河野	12:40~13:10 パーソナル レッスン/河野	12:50~13:20 パーソナル レッスン/林	13:00~13:40 オリジナル エアロ40 藤田	13:00~13:30 かんたん エアロ 伊藤早紀	13:00~13:50 戸塚雅 操体ヨーガ 芥川			
13	伊藤早紀	13:30~14:10 ZUMBA (ズンバ) 藤田	13:30~14:10 ZUMBA (ズンバ) 藤田	13:10~13:40 からだケア 守屋	13:00~13:40 ダンス エクササイズ FUJI	13:25~13:55 パーソナル レッスン/中川	13:35~14:15 かんたん体操 青山	13:30~13:40 からだケア 守屋	13:35~14:15 かんたん体操 青山	13:35~14:15 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	13:15~13:45 はじめての 太極拳/佐野	13:25~13:55 かんたん エアロ 村松奈々江	13:15~14:00 メガダンス aiko	13:25~13:55 パーソナル レッスン/林	13:45~14:25 ウェーブ からだケア 伊藤早紀	13:00~13:40 オリジナル エアロ40 藤田	13:45~14:25 ウェーブ からだケア 伊藤早紀			
14	伊藤ひろみ	14:00~14:30 平泳ぎ 中川葉月	14:00~14:30 平泳ぎ 中川葉月	14:00~14:30 クール 池端	14:00~14:30 クール 池端	14:00~14:30 クール 池端	14:30~15:00 バーベル フィット 伊藤早紀	14:00~14:30 青泳ぎ 池田	14:10~14:40 マッスル メモリー 守屋	14:10~14:40 マッスル メモリー 守屋	14:10~14:40 マッスル メモリー 守屋	14:10~14:40 マッスル メモリー 守屋	14:15~14:45 脂肪燃焼 キック&パンチ aiko	14:00~14:30 サークル スィム500 田村	14:15~14:45 ウェーブ からだケア 高柳	14:00~14:40 オリジナル エアロ40 小出	14:00~14:40 オリジナル エアロ40 伊藤早紀	14:15~16:00 おまかせ 週替り レッスン			
15	伊藤ひろみ	15:15~15:55 ピラティス ヨーガ 伊藤ひろみ	15:15~15:55 ピラティス ヨーガ 伊藤ひろみ	15:15~16:05 戸塚雅 操体ヨーガ 三倉	15:15~16:05 戸塚雅 操体ヨーガ 三倉	15:15~16:05 戸塚雅 操体ヨーガ 三倉	15:15~16:05 戸塚雅 操体ヨーガ 三倉	15:15~16:05 戸塚雅 操体ヨーガ 三倉	15:15~16:05 戸塚雅 操体ヨーガ 三倉	15:15~16:05 戸塚雅 操体ヨーガ 三倉	15:15~16:05 戸塚雅 操体ヨーガ 三倉	15:15~16:05 戸塚雅 操体ヨーガ 三倉	15:15~16:05 戸塚雅 操体ヨーガ 三倉	15:15~16:05 戸塚雅 操体ヨーガ 三倉	15:15~16:05 戸塚雅 操体ヨーガ 三倉	15:15~16:05 戸塚雅 操体ヨーガ 三倉	15:15~16:05 戸塚雅 操体ヨーガ 三倉	15:15~16:05 戸塚雅 操体ヨーガ 三倉	15:30~16:00 週替り エクササイズ	16:05~16:35 週替り スィム	
16				16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】	16:30~17:30 カルチャー 応用武術 太極拳 【有料クラス】		
17				18:45~19:00 ヒップアップエクササイズ	18:45~19:00 ヒップアップエクササイズ	18:45~19:00 ヒップアップエクササイズ	18:45~19:00 ヒップアップエクササイズ	18:45~19:00 ヒップアップエクササイズ	18:45~19:00 ヒップアップエクササイズ	18:45~19:00 ヒップアップエクササイズ	18:45~19:00 ヒップアップエクササイズ	18:45~19:00 ヒップアップエクササイズ	18:45~19:00 ヒップアップエクササイズ	18:45~19:00 ヒップアップエクササイズ	18:45~19:00 ヒップアップエクササイズ	18:45~19:00 ヒップアップエクササイズ	18:45~19:00 ヒップアップエクササイズ	18:45~19:00 ヒップアップエクササイズ	18:45~19:00 ヒップアップエクササイズ		
18				19:05~19:35 TaBo® (BootCamp) 兵永	19:05~19:35 TaBo® (BootCamp) 兵永	19:05~19:35 TaBo® (BootCamp) 兵永	19:05~19:35 TaBo® (BootCamp) 兵永	19:05~19:35 TaBo® (BootCamp) 兵永	19:05~19:35 TaBo® (BootCamp) 兵永	19:05~19:35 TaBo® (BootCamp) 兵永	19:05~19:35 TaBo® (BootCamp) 兵永	19:05~19:35 TaBo® (BootCamp) 兵永	19:05~19:35 TaBo® (BootCamp) 兵永	19:05~19:35 TaBo® (BootCamp) 兵永	19:05~19:35 TaBo® (BootCamp) 兵永	19:05~19:35 TaBo® (BootCamp) 兵永	19:05~19:35 TaBo® (BootCamp) 兵永	19:05~19:35 TaBo® (BootCamp) 兵永	19:05~19:35 TaBo® (BootCamp) 兵永		
19				19:50~20:30 オリジナル ステップ40 平井	19:50~20:30 オリジナル ステップ40 平井	19:50~20:30 オリジナル ステップ40 平井	19:50~20:30 オリジナル ステップ40 平井	19:50~20:30 オリジナル ステップ40 平井	19:50~20:30 オリジナル ステップ40 平井	19:50~20:30 オリジナル ステップ40 平井	19:50~20:30 オリジナル ステップ40 平井	19:50~20:30 オリジナル ステップ40 平井	19:50~20:30 オリジナル ステップ40 平井	19:50~20:30 オリジナル ステップ40 平井	19:50~20:30 オリジナル ステップ40 平井	19:50~20:30 オリジナル ステップ40 平井	19:50~20:30 オリジナル ステップ40 平井	19:50~20:30 オリジナル ステップ40 平井	19:50~20:30 オリジナル ステップ40 平井		
20				20:00~21:00 マスターズ 【要登録】	20:00~21:00 マスターズ 【要登録】	20:00~21:00 マスターズ 【要登録】	20:00~21:00 マスターズ 【要登録】	20:00~21:00 マスターズ 【要登録】	20:00~21:00 マスターズ 【要登録】	20:00~21:00 マスターズ 【要登録】	20:00~21:00 マスターズ 【要登録】	20:00~21:00 マスターズ 【要登録】	20:00~21:00 マスターズ 【要登録】	20:00~21:00 マスターズ 【要登録】	20:00~21:00 マスターズ 【要登録】	20:00~21:00 マスターズ 【要登録】	20:00~21:00 マスターズ 【要登録】	20:00~21:00 マスターズ 【要登録】	20:00~21:00 マスターズ 【要登録】		
21				20:45~21:15 マッスル メモリー 守屋	20:45~21:15 マッスル メモリー 守屋	20:45~21:15 マッスル メモリー 守屋	20:45~21:15 マッスル メモリー 守屋	20:45~21:15 マッスル メモリー 守屋	20:45~21:15 マッスル メモリー 守屋	20:45~21:15 マッスル メモリー 守屋	20:45~21:15 マッスル メモリー 守屋	20:45~21:15 マッスル メモリー 守屋	20:45~21:15 マッスル メモリー 守屋	20:45~21:15 マッスル メモリー 守屋	20:45~21:15 マッスル メモリー 守屋	20:45~21:15 マッスル メモリー 守屋	20:45~21:15 マッスル メモリー 守屋	20:45~21:15 マッスル メモリー 守屋	20:45~21:15 マッスル メモリー 守屋		
22				20:50~21:20 バーベル フィット 林大斗	20:50~21:20 バーベル フィット 林大斗	20:50~21:20 バーベル フィット 林大斗	20:50~21:20 バーベル フィット 林大斗	20:50~21:20 バーベル フィット 林大斗	20:50~21:20 バーベル フィット 林大斗	20:50~21:20 バーベル フィット 林大斗	20:50~21:20 バーベル フィット 林大斗	20:50~21:20 バーベル フィット 林大斗	20:50~21:20 バーベル フィット 林大斗	20:50~21:20 バーベル フィット 林大斗	20:50~21:20 バーベル フィット 林大斗	20:50~21:20 バーベル フィット 林大斗	20:50~21:20 バーベル フィット 林大斗	20:50~21:20 バーベル フィット 林大斗	20:50~21:20 バーベル フィット 林大斗	20:50~21:20 バーベル フィット 林大斗	
23				20:50~21:20 バーベル フィット 林大斗	20:50~21:20 バーベル フィット 林大斗	20:50~21:20 バーベル フィット 林大斗	20:50~21:20 バーベル フィット 林大斗	20:50~21:20 バーベル フィット 林大斗	20:50~21:20 バーベル フィット 林大斗	20:50~21:20 バーベル フィット 林大斗	20:50~21:20 バーベル フィット 林大斗	20:50~21:20 バーベル フィット 林大斗	20:50~21:20 バーベル フィット 林大斗	20:50~21:20 バーベル フィット 林大斗	20:50~21:20 バーベル フィット 林大斗	20:50~21:20 バーベル フィット 林大斗	20:50~21:20 バーベル フィット 林大斗	20:50~21:20 バーベル フィット 林大斗	20:50~21:20 バーベル フィット 林大斗	20:50~21:20 バーベル フィット 林大斗	

※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。

**NEW!** ミニトランポリンを使った  
UBOUND (ユーバウンド) 登場!  
脂肪燃焼 & 気分爽快♪

《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: 30名  
Bスタジオ: 18名

重りを使用します!  
全身の脂肪をたくさん燃焼しよう!

最近話題のHITトレーニング!  
自重による最大負荷&休憩を  
有効に行なうプログラムです。  
脂肪燃焼&ひきしめに!!

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

# GYM★Queenax

〈2021年10月～12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  
(□のクラスも括弧での方から参加可能なレッスンです)

月	火	水	木	金	土	日
	11:45～12:00 ひきしめQueenax	11:45～12:00 ひきしめQueenax		11:45～12:00 ひきしめQueenax		
12:00～12:15 おまかせQueenax						
			12:45～13:00 おまかせ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
	14:00～14:15 ひきしめQueenax					
				19:00～19:15 おまかせQueenax		
				20:00～20:15 おまかせQueenax		

【Queenaxプログラム】  
クラス定員6名  
【当日予約制】

※週1トレーニングとして  
4人まで入室はOKです。

～感染予防対策として以下の内容を実施しています～



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キ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、目的に合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！

エスポカルチャーは、3ヶ月に一度の10回講座です。  
途中受講も可能です。会員の方も一般の方も参加可能！II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
月・金	11:00～12:00 [有料・回数券別]産後エクササイズ ※10月末まで開催

  

エスポⅡ サロン	
水	10:40～11:40 戸塚雅操体ヨー-初～12月休講
	19:15～20:15 戸塚雅操体ヨーガ
金	18:30～20:30 生花・小原流

## 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
					1	2														
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31	
31																				

12月29日(水)は特別営業の為、営業時間は、10:00～17:30となります。アタメーン会員様・ナット・プラス会員様・ウェア・エンジェルス会員様は、12月29日は各自の都合が可能です。

エスポⅠ 休館日  
エスポⅡ・Ⅲ 休館日  
エスポⅠ 特別営業日

エスポⅠ 1階営業時間  
月～土 10:00～20:00  
日 10:00～22:00  
10月30日～10月31日 10:00～22:00  
11月1日～11月2日 10:00～22:00  
11月3日～11月4日 10:00～22:00

エスポⅡ 1階営業時間  
月～土 10:00～20:00  
日 10:00～22:00  
10月30日～10月31日 10:00～22:00  
11月1日～11月2日 10:00～22:00  
11月3日～11月4日 10:00～22:00

エスポⅢ 1階営業時間  
月～土 10:00～20:00  
日 10:00～22:00  
10月30日～10月31日 10:00～22:00  
11月1日～11月2日 10:00～22:00  
11月3日～11月4日 10:00～22:00

※年間12月4日(A3)からエスポⅢの営業を開始致します。10:00～17:00営業

遠鉄スポーツクラブ・エスポ  
TEL 053-462-4411



2021年10月からの  
NEWプログラム！！

スクッシュプログラム(定期Aコート)

15:30～18:30	おたけしスクッシュ練習
★14:00～15:00	【カルチャー】スクッシュ初心者練習
★13:00～14:00	【カルチャー】スクッシュ初心者練習
★12:00～13:00	【カルチャー】スクッシュ初心者練習
★11:00～12:00	【カルチャー】スクッシュ初心者練習

★マークは有料レッスンにつき、別途申し込みが必要となります。  
※お申し込みはスクッシュコート専用(053-462-4411)

《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 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、事前に担当係・中継までご連絡下さい。

気分爽快！  
**UBOUND**  
RADICAL FITNESS

UBOUND(ユーバウンド)とは？  
エアロバイクを使用するエクササイズです。高強度ですが、膝や足首等への負担が少なくてトレーニングプログラムです。トレーニングと楽しく、ジャンプするイメージですが、トレーニングを併せてトレーニングを行っています！

平井則子 IR  
Nirai Noriko  
～平井はまりのこと！～  
～新保絵美のこと！～

UBOUND(ユーバウンド)をはじめから、手足の冷えが少なくなりました！  
かっこいい姿勢が実現し、体重も上げてくれたので、毎日の練習が楽しくなりました！

## エスポパーソナルトレーナー紹介

〈プール〉  
遠征ワンポイント！

林 大海	池田優菜
高山美穂	中川麻月

解禁受付中！！  
『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

30分 会員3,300円(税込)・一般4,950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。(プールパーソナルは、フロントにて受付)

Personal Web  
会員登録・予約  
https://espoanyes.jp  
専用QRコード

〈ジム〉

伊藤ひろみ	石黒由佳	守屋美保	佐藤 誠	岡野 謙	平野真里
田村浩人	高塚瑞穂	富永愛	光野渡介	尾馬美津子	兵永紀也

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。