

# 〈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、  の部分に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	10	
30	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! ゆったり泳ぎ30分	10:15～10:55 ZUMBA (ズンパ) 中川典子	10:20～11:00 体力年齢 向上 エクササイズ	10:30～11:00 アクアピクス 高井	10:20～11:00 ZUMBA (ズンパ) 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	10:20～11:05 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	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		30	
11			11:05～11:35 機能改善 ウォーキング 松居																	11
30	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	11:45～12:15 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 ポルドブラ 平井	11:10～11:40 アクアシェイプ 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	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	11:45～12:15 パーソナル レッスン/高山	11:15～12:00 B姿勢 くびしせい ピラティス	11:20～12:00 レギュラー エアロ 守屋	11:05～11:35 平泳ぎ 鈴木暁平	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	30
12	MEGADANZ																			12
30	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 (くびしせい) ピラティス	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	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	12:05～12:45 芯(Shin)move ピラティス 市川明子	12:15～12:45 バランスコーディ ネーション 大津早紀	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	12:15～13:00 アイドル だんす♪ yuipan	12:20～13:05 SALSATION® (サルセッション) 藤田	12:45～13:15 パーソナル レッスン/林	12:20～13:05 SALSATION® (サルセッション) 藤田	12:10～12:50 週替り トレーニング40			30
13																				13
30	13:15～13:45 UNG JUMP アンジージャンプ 鈴木暁平	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	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 ダンステイスト エアロ 鈴木春菜	13:15～13:45 パーソナル レッスン/池田	13:00～13:30 UNG JUMP アンジージャンプ 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	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 だんす♪ nono(ノノ)	13:05～13:35 週替り リラククス30		30
14																				14
30	14:05～14:45 ZUMBA (ズンパ) 藤田	14:15～14:45 バランス ポール	14:30～15:00 アクアコンボ 武田悠作	14:40～15:10 はじめよう ステップ	14:00～14:30 ひきしめ 今原	13:55～14:25 バタフライ 吉田	13:50～14:35 メガダンス 鈴木春菜	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 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	13:50～14:35 メガダンス aiko	14:00～14:30 リラククス ヨガ	14:00～14:30 リラククス ヨガ	13:55～14:25 背泳ぎ 林 大斗	14:20～15:00 UBOUND エレメント	話題のK-POPを 踊りましょう!	13:50～15:40 週替り エクササイズ		30
15																				15
30	15:00～15:45 オリジナル エアロ (上級) 平井	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!	14:40～15:10 アクアピクス 守屋	14:40～15:20 レギュラー ステップ 中川典子	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 整骨コンディ ショニング 伊藤ひろみ	14:50～15:35 戸塚雅 操体ヨーガ 三倉	【レッスン内容】 1.3.5週目 →ゆったりストレッチ 2.4週目 →こりほぐしストレッチ	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	14:50～15:20 背骨コンディ ショニング aiko	14:50～15:20 背骨コンディ ショニング aiko	14:30～15:00 アクアピクス 松居	14:30～15:00 アクアピクス 松居	14:30～15:00 アクアピクス 飯田	15:30～16:00 週替り エクササイズ	16:05～16:35 週替り スイム			30
16																				16
30																				30
17																				17
30																				30
18																				18
30																				30
19																				19
30	18:45～19:15 ひきしめ 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 姿勢改善 コンディショニング 伊藤ひろみ	18:45～19:25 オリジナル エアロ (上級) 市川明子	18:35～19:25 オリジナル エアロ (上級) 市川明子	18:40～19:25 SALSATION® (サルセッション) 奈実	18:30～19:15 UBOUND RADICAL FITNESS 平井	18:35～19:15 筋調整ヨガ 中川典子	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	19:30～20:00 バランスコーディ ネーション 大津早紀	19:30～20:00 バランスコーディ ネーション 大津早紀	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	19:30～20:15 はじめて ジャズダンス 村松茜		30
20																				20
30	20:25～21:15 オリジナル ステップ (上級) 平井	<エスポⅠ> 19:30～20:30 マスターズ 【要登録】	※裏面の詳細を ご覧ください。	19:40～20:25 ZUMBA (ズンパ) 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	19:35～20:15 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	19:35～20:15 芯(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	20:30～21:00 マッスル メモリー 高柳	20:30～21:15 はじめて ジャズダンス 村松茜								30
21																				21
30																				30

### 《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: 40名  
(初～中級クラス)

35名  
(UBOUND・UNG  
JUMP/上級クラス)

B: 22名

オリジナルステップ経験者  
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)

③ キャンセル可能受付: レッスン1時間前

※時間が過ぎた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  
※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。  
※満席の場合はご参加いただけませんので、確実に参加されたい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

2026年4月1日より

※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

## <2026年>4～6月 エスポIIトレーニングジムタイムテーブル

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				
			15:15～15:30 おまかせQueenax	14:45～15:00 おまかせQueenax		
15:00～15:15 ひきしめQueenax						
19:20～19:30 おまかせ10				20:15～20:25 おまかせ10		
	19:30～19:40 おまかせ10					

※   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)

**【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ましたクラスです。 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】関節コンディショニング&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

## 『エスポカルチャー』受付方法

【個人会員の方】

- ①hacomono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ヵ月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  
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



### 《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
【カルチャー】スカッシュ初級/山下丈一	【カルチャー】スカッシュ初級/外谷愛	【カルチャー】スカッシュ初級/外谷愛	【カルチャー】スカッシュ初心者/外谷愛	【カルチャー】スカッシュ初級/外谷愛
		★14:00～15:00	★14:40～15:40	★14:00～15:00
		【カルチャー】スカッシュ初級/外谷愛	【カルチャー】スカッシュ初級/山下丈一	【カルチャー】スカッシュ初級/外谷愛
				★14:00～15:00
				【カルチャー】スカッシュ中級/外谷愛

★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

### NEW

#### <プール>

泳ぎワンポイント! 水中機能改善★

林 大斗	池田香葉	高井那恵
高山美穂	松居伸江	

### エスポ P&G&S

#### 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。

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)

★13:30～14:00	★15:20～15:50	★19:00～19:20	★19:30～20:00	★12:30～13:00	★13:30～13:50	★14:00～14:30	★15:45～16:15	★19:00～19:20	★19:30～20:00
【有料】はじめてラリー/山下丈一	【有料】パーソナル/山下丈一	おためしスカッシュ/山下丈一	エンジョイラリー/山下丈一	【有料】パーソナル/外谷 愛	おためしスカッシュ/外谷愛	【有料】かんたんラリー/山下丈一	【有料】パーソナル/山下丈一	おためしスカッシュ/山下丈一	エンジョイラリー/山下丈一

※「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

## 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

## 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 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 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  
TEL 053-462-4411

