

＜2025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。



…【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1日・10日・20日

★【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			
	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																					
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 アクアビクス 松居	10:20～11:05 ヨガ 林千夏	10:30～11:00 脂肪燃焼 エアロ 守屋	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 相馬	10:30～11:00 アクアシェイプ 高井	10:20～11:00 ZUMBA (ズンバ) SAYU	10:30～11:00 じくじ ストレッチ 松居	10:30～11:00 アクアビクス 守屋	10:30～11:00 かんたん エアロ 守屋	10:20～11:05 SALSATION® (サルセーション) 小出	10:30～11:00 ミット ウォーキング 伊藤 早紀	10:20～10:50 パラスコーディ ネーション 伊藤 早紀			10:30～11:00 背中 すっきり棒 平井			
11		aiko	11:05～11:35 クロール 松居		守屋	11:10～11:40 アクアシェイプ 林唯夏子	11:15～11:45 脂肪燃焼 キック&パンチ 相馬	11:05～11:35 青泳ぎ 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 NEW パーソナル レッスン/高山	11:15～12:00 NEW パーソナル レッスン/高山	11:20～12:00 レギュラー エアロ40 守屋	11:15～12:05 オリジナル エアロ50 藤田	11:05～11:45 脂肪燃焼エアロ &ひきめ 伊藤 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	11:20～12:05 メガダンス aiko		11:45～12:15 パーソナル レッスン/松居	12:10～12:50 オリジナル エアロ40 平井	12:10～12:50 NEW パーソナル レッスン/高山	12:10～12:40 ゆったり泳ごう 高山	12:15～12:55 志(Shin)move ピラティス 市川明子	12:15～12:55 ジョイント コンディショニング 今原	12:15～12:55 はじめて ジャズダンス 村松茜	12:40～13:10 機能改善 ウォーキング 松居	12:15～12:55 NEW パーソナル レッスン/松居	12:15～12:55 ダンスデイズ エアロ 鈴木春菜	12:20～12:50 ひきめ30 守屋	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 過替り トレーニング40			
12		飯島	11:45～12:15 パーソナル レッスン/松居	12:10～12:50 オリジナル エアロ40 平井	12:10～12:50 NEW パーソナル レッスン/高山	12:45～13:15 パーソナル レッスン/高山	13:10～13:40 ダンス エクササイズ FUJI	13:15～13:45 背中 すっきり棒 林唯夏子	13:15～13:45 はじめての パーソナル レッスン/池田	13:10～13:40 はじめての 太極拳/佐野	13:15～13:45 NEW パーソナル レッスン/松居	13:10～13:40 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 背骨コンディ ショニング 新保	13:20～14:05 K-POP ダンス♪ nono(ノノ)			13:05～13:35 過替り リラックス30		
13	13:20～14:00 UBOUND エレメント 高柳	13:25～13:55 脂肪燃焼 エアロ 石黒	13:55～14:25 平泳ぎ 武田悠作	13:55～14:25 レギュラー エアロ30 中川典子	13:55～14:25 バタフライ 吉田	14:00～14:45 メガダンス 鈴木春菜	14:05～14:35 からだにやさしい ストレッチ 青山	13:55～14:25 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	13:50～14:35 メガダンス aiko	14:00～14:30 リラックス ヨガ 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 話題のK-POPを 踊りましょう♪			13:50～15:40 過替り エクササイズ			
30	14:15～14:55 ZUMBA (ズンバ) 藤田	14:15～14:45 ボール 伊藤ひろみ	14:30～15:00 ミット ウォーキング 武田悠作	14:40～15:10 はじめてよう ステップ 伊藤ひろみ	14:40～15:20 レギュラー ステップ40 中川典子	14:50～15:35 戸塚雅 操体ヨガ 三倉	15:15～15:45 こりほくし ストレッチ 守屋	14:45～15:45 カルチャー 雅戸塚 操体ヨガ 【有料クラス】	14:45～15:45 カルチャー 雅戸塚 操体ヨガ 【有料クラス】	14:45～15:45 カルチャー 雅戸塚 操体ヨガ 【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	14:50～15:20 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	14:50～15:20 背骨コンディ ショニング aiko			15:30～16:00 過替り エクササイズ			
14	14:15～14:55 ZUMBA (ズンバ) 藤田	14:15～14:45 ボール 伊藤ひろみ	14:30～15:00 ミット ウォーキング 武田悠作	14:40～15:10 はじめてよう ステップ 伊藤ひろみ	14:40～15:20 レギュラー ステップ40 中川典子	14:50～15:35 戸塚雅 操体ヨガ 三倉	15:15～15:45 こりほくし ストレッチ 守屋	14:45～15:45 カルチャー 雅戸塚 操体ヨガ 【有料クラス】	14:45～15:45 カルチャー 雅戸塚 操体ヨガ 【有料クラス】	14:45～15:45 カルチャー 雅戸塚 操体ヨガ 【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	14:50～15:20 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	14:50～15:20 背骨コンディ ショニング aiko			15:30～16:00 過替り エクササイズ			
15				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														16:05～16:35 過替り スイム		
16				16:30～17:30 カルチャー 応用術 太極拳 【有料クラス】																	
30	★CHOREOLOGY(ダンス)★ 腰付き腰回し・肩ひき・足踏み・足踏み まるで赤十字のよう・のびのび・足踏み 最終のダンスエクササイズ♪			16:30～17:30 カルチャー 応用術 太極拳 【有料クラス】																	
17				16:30～17:30 カルチャー 応用術 太極拳 【有料クラス】																	
18				16:30～17:30 カルチャー 応用術 太極拳 【有料クラス】																	
30	18:45～19:15 ひきめ30 守屋	18:45～19:30 SALSATION® (サルセーション) 奈実	19:30～20:10 脂肪燃焼 キック&パンチ 守屋	18:35～19:25 オリジナル ステップ50 市川明子	18:45～19:30 アイドル ダンス♪ yupan	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	19:35～20:15 パーソナル フィット 伊藤 早紀	18:35～19:25 オリジナル エアロ50 市川明子	18:40～19:20 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	19:35～20:15 志(Shin)move ピラティス 市川明子	19:30～20:15 リトモス 村松茜	19:35～20:05 背中 すっきり棒 平井	19:30～20:15 リトモス 村松茜	19:35～20:05 背中 すっきり棒 平井						
19	18:45～19:15 ひきめ30 守屋	18:45～19:30 SALSATION® (サルセーション) 奈実	19:30～20:10 脂肪燃焼 キック&パンチ 守屋	18:35～19:25 オリジナル ステップ50 市川明子	18:45～19:30 アイドル ダンス♪ yupan	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	19:35～20:15 パーソナル フィット 伊藤 早紀	18:35～19:25 オリジナル エアロ50 市川明子	18:40～19:20 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	19:35～20:15 志(Shin)move ピラティス 市川明子	19:30～20:15 リトモス 村松茜	19:35～20:05 背中 すっきり棒 平井	19:30～20:15 リトモス 村松茜	19:35～20:05 背中 すっきり棒 平井						
30	19:30～20:10 脂肪燃焼 キック&パンチ 守屋	19:40～20:10 CHOREOLOGY (ダンス) 奈実		19:40～20:25 ZUMBA (ズンバ) 中川典子	19:40～20:20 パラスコーディ ネーション 梅原	19:35～20:15 パーソナル フィット 伊藤 早紀	19:40～20:20 レギュラー ステップ40 小出	20:30～21:00 マッスル メモリー 高柳	19:45～21:15 カルチャー ジャズダンス 【有料クラス】												
20	19:30～20:10 脂肪燃焼 キック&パンチ 守屋	19:40～20:10 CHOREOLOGY (ダンス) 奈実		19:40～20:25 ZUMBA (ズンバ) 中川典子	19:40～20:20 パラスコーディ ネーション 梅原	19:35～20:15 パーソナル フィット 伊藤 早紀	19:40～20:20 レギュラー ステップ40 小出	20:30～21:00 マッスル メモリー 高柳	19:45～21:15 カルチャー ジャズダンス 【有料クラス】												
30	20:25～21:10 オリジナル ステップ45 平井	20:25～20:55 ゆったり ストレッチ 守屋		19:40～20:25 ZUMBA (ズンバ) 中川典子	19:40～20:20 パラスコーディ ネーション 梅原	19:35～20:15 パーソナル フィット 伊藤 早紀	19:40～20:20 レギュラー ステップ40 小出	20:30～21:00 マッスル メモリー 高柳	19:45～21:15 カルチャー ジャズダンス 【有料クラス】												
21																					

※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

〈2025年〉4～6月 エスポIIトレーニングジムタイムテーブル

(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
	11:10～11:30 おまかせ10		11:15～11:30 おまかせQueenax	11:15～11:30 おまかせQueenax		
	12:15～12:30 おまかせQueenax	12:15～12:35 おまかせ10			11:30～11:45 おまかせQueenax	
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		13:30～14:30 おまかせ10
15:00～15:15 ひきしめQueenax			15:15～15:30 おまかせQueenax			
	19:15～19:25 おまかせ10		19:45～19:55 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・立位の状態で
身体を伸ばしていき、
ストレッチが苦手な方も参加が待ち
てお待ちください!!

【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
※当ジムは
高強度トレーニングジムにて
ご入会の方のみ参加が出来ます。



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・・・など体幹を中心に、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、バランス動作など積極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！

エスポパーソナルトレーナー紹介

会員登録でいつでもどこでも
かんたん予約♪できます

〈プール〉
施設ワンポイント！

林 大斗
池田香葉
高山美穂
松尾伸江

esPO 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皆さんに合った
トレーニング方法を提案&アドバイス
痛みの改善や健康・身体リセット・シェイプアップ・運動習慣などの
お悩みから・・・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
山崎 昌子・予約

予約サイト

〈ジム〉

伊藤ひろみ
守屋美保
長永拓也
新保結美
飯島昇江
石橋由佳
高橋直恵
相馬美穂子
林 大斗
山本麗子
渡出悠作
林 唯夏子

2025年4月～夜レッスンも増勢！！

〈スカッシュ〉

外務 貴
山下文一

スカッシュ無料プログラム&パーソナル(2階Aコート)

月	火	水	木	金
13:30～14:00 はじめてラリー/山下文一	14:10～14:40 かんたんラリー/山下文一	★15:00～15:30 【有料】パーソナル/山下文一	★12:30～13:00 【有料】パーソナル/外務 貴	13:30～13:50 おためしスカッシュ/外務 貴
14:00～14:30 はじめてラリー/山下文一	14:40～15:10 かんたんラリー/山下文一	★15:20～15:50 【有料】パーソナル/山下文一	19:00～19:20 おためしスカッシュ/山下文一	19:30～20:00 かんたんラリー/山下文一

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

エスポI スタジオ	エスポII B スタジオ	エスポII フロントロビー	エスポII サロン
月 13:30～15:00 【カルチャー】ジャズダンス	木 14:45～15:45 【カルチャー】雅戸塚体操ヨーガ	4/8(火) 11:00～12:00 【1dayカルチャー】春のお花！	月 14:00～14:50 【カルチャー】スクワット&中級/外務 貴
木 13:00～14:30 【カルチャー】ジャズダンス・基礎クラス	木 19:45～21:15 【カルチャー】大人からはじめるジャズダンス	5/9(金) 11:00～12:00 【1dayカルチャー】春の日	水 17:00～17:50 【カルチャー】スクワット&中級/外務 貴
			金 14:00～14:50 【カルチャー】スクワット&中級/外務 貴

エスポII 4月・5月・6月営業カレンダー

4月	5月	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	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	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

エスポII 休館日
4/28(日)・5/1(日)・5/24(日)・5/25(日)・5/26(日)
エスポII 休館日
4/28(日)・5/1(日)・5/24(日)・5/25(日)・5/26(日)
エスポII 休館日
4/28(日)・5/1(日)・5/24(日)・5/25(日)・5/26(日)

エスポII 休館日
4/28(日)・5/1(日)・5/24(日)・5/25(日)・5/26(日)
エスポII 休館日
4/28(日)・5/1(日)・5/24(日)・5/25(日)・5/26(日)
エスポII 休館日
4/28(日)・5/1(日)・5/24(日)・5/25(日)・5/26(日)

エスポII 休館日
4/28(日)・5/1(日)・5/24(日)・5/25(日)・5/26(日)
エスポII 休館日
4/28(日)・5/1(日)・5/24(日)・5/25(日)・5/26(日)
エスポII 休館日
4/28(日)・5/1(日)・5/24(日)・5/25(日)・5/26(日)

follow me
Instagram
@espo_hamamatsu

esPO LINE@
インスタグラム・LINE・Facebook
タイムラインをスマホでチェック
LINE@

エスポII 休館日
4/28(日)・5/1(日)・5/24(日)・5/25(日)・5/26(日)
エスポII 休館日
4/28(日)・5/1(日)・5/24(日)・5/25(日)・5/26(日)
エスポII 休館日
4/28(日)・5/1(日)・5/24(日)・5/25(日)・5/26(日)

『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)
- ⑤講座当日までに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、
サイトへの登録をお願いします。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！
体験希望の方は、IIフロントまで！(1回無料)
※途中受講は受付できません。
※詳細は、HPまたは別途チラシをご覧ください。

《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、事前に陸奥市・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)

火	水	木	金
★14:00～15:00 【カルチャー】スカッシュ中級/外務 貴	★13:00～14:00 【カルチャー】スカッシュ中級/外務 貴	★14:00～15:00 【カルチャー】スカッシュ中級/外務 貴	★13:00～14:00 【カルチャー】スカッシュ中級/外務 貴
★14:00～15:00 【カルチャー】スカッシュ中級/外務 貴	★14:00～15:00 【カルチャー】スカッシュ中級/外務 貴	★14:00～15:00 【カルチャー】スカッシュ中級/外務 貴	★14:00～15:00 【カルチャー】スカッシュ中級/外務 貴