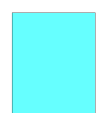


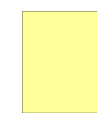
<2024年4~6月> エスポII スタジオ・プール タイムテーブル



…【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。

★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	Asスタジオ	Bスタジオ	プール	Asスタジオ	Bスタジオ	プール	Asスタジオ	Bスタジオ	プール	Asスタジオ	Bスタジオ	プール	Asスタジオ	Bスタジオ	プール	Asスタジオ	Bスタジオ	プール	Asスタジオ	Bスタジオ	プール
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		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 アクアシェイブ 高井	10:20~11:00 ZUMBA (ズンバ) SAYU	10:30~11:00 ゆったり 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	ユニバーサル ヨガアース 小出	10:30~11:00 ミット ウォーキング 武田	10:30~11:00 ゆったり ストレッチ 守屋		10:30~11:00 背中 すっきり棒 平井			
11			11:05~11:35 クロール 松居						11:05~11:35 平泳ぎ 高井					◎EARTH							
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30 守屋	11:20~11:50 ポルドラ 平井	11:10~11:40 アクアシェイブ 林唯夏子	11:15~12:00 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	11:15~12:00 リトモス 村松茜	11:15~11:45 かんたん エアロ SAYU	11:05~11:35 背泳ぎ 池田	11:15~12:00 B姿勢 <びしせい> ピラティス 守屋	11:15~11:55 オリジナル エアロ40 守屋		◎EARTH	武田	武田	武田	武田	武田	武田
12	MEGADANZ																				
30	12:30~13:00 関節らくらく エクササイズ 高柳	12:20~13:05 B姿勢 <びしせい> ピラティス 石黒	12:10~12:50 オリジナル エアロ40 平井	12:05~12:50 SALSATION® (サルセッション) 奈実	12:10~12:40 クロール 高山	12:10~12:40 クロール 高山	12:30~13:00 脂肪燃焼 エクササイズ 林唯夏子	12:15~12:55 芯(Shin)move ピラティス 市川明子	12:15~12:45 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	12:20~12:50 ひきしめ30 守屋	12:15~12:55 ダンステイスト エアロ 鈴木春菜	12:20~12:50 ひきしめ30 守屋								
13	UBOUND エレメント	13:20~14:00 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	13:15~13:45 パーソナル レッスン/中川	13:05~13:45 ダンス エクササイズ FUJI	13:20~13:50 パーソナル レッスン/中川	13:10~13:40 バーベル ファイト 柴田優里	13:15~13:45 背中 すっきり棒 林唯夏子	13:20~13:50 かんたん体操 青山	13:15~13:45 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	13:05~13:35 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	13:20~13:50 パーソナル レッスン/林	13:05~13:35 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	13:20~13:50 パーソナル レッスン/林	13:05~13:35 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
14	平井	14:15~14:45 バランス ボール 藤田	14:30~15:00 ミットアクア 中川葉月	14:40~15:10 はじめよう 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	14:30~15:00 アクアピクス 守屋	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	14:30~15:00 アクアシェイブ 今原	14:30~15:00 マッスル メモリー 守屋	14:45~15:45 カルチャー 雅戸塚 操体ヨーガ 三倉	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 松居	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 松居	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 松居	14:30~15:00 アクアピクス 松居
15																					
30																					
16																					
30																					
17																					
18																					
30																					
19																					
30																					
20																					
30																					
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。
- 初めてスタジオレッスン予約を利用される方は、会員登録をお願い致します。
※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登録》

【スタジオ定員数】
A/35名 B/22名

《2024年4月よりスタジオWeb予約の変更のお知らせ》

予約受付開始	10日前18:00~ 10日分解禁
予約受付終了	レッスン開始10分前
予約キャンセル受付終了	レッスン開始30分前

※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

〈2024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
	11:15～11:30 おまかせQueenax			11:15～11:30 おまかせQueenax		11:30～12:00 おまかせQueenax
			12:00～12:15 おまかせQueenax			
		13:15～13:30 ひきしめQueenax				
				15:15～15:30 おまかせQueenax		
15:00～15:15 ひきしめQueenax						

1月よりQueenaxゾーンに
「今日のエクササイズ」
コーナーが登場中!!
1日1エクササイズのフットレ

【Queenaxプログラム】
クラス定員6名
【当日予約制】

※3階トレーニングジムにて
ご本人様のみのお受けとなります。

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！

エスポパーソナルトレーナー紹介

会員登録いつでもどこでも
かんたんWeb予約可能です

〈プール〉
泳ぎワンポイント！

林 大斗	池田春菜
松居伸江	中川葉月
高山美穂	

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3,300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。

専用QRコード
操作方法はこちらから！

〈ジム〉

伊藤ひろみ	守屋美保	兵永拓也	佐藤 武	新保絵美
高柳瑞恵	相馬美津子	林 大斗	山本直子	

〈スカッシュ〉

外谷 愛

《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(林・中川)までご相談下さい。

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!!

I CAME TO FLY

エスポカルチャー

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・基礎クラス

エスポII B スタジオ	
木	14:45～15:45 【カルチャー】雅戸塚操体ヨガ
	19:45～21:15 【カルチャー】大人からはじめるジャズダンス

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
金	14:00～14:50 【カルチャー】関節コンディショニング & 筋膜リリース/高柳
金	18:30～20:30 【カルチャー】生け花・小原流 新講座準備中

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	日	月	火	水	木	金	土	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
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29

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I
月～金・祝日 10:00～18:30
土曜 10:00～13:00
休館日 毎週日曜日
4月29日・30日
5月3日～6日
5月28日～31日
6月29日・30日

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・18:00～24:00

エスポII
月～金 無人時間 6:00～10:00・21:00～24:00
有人時間 10:00～21:00
土・日・祝日 6:00～10:00 / 10:00～19:00 / 19:00～24:00
特別営業 6:00～10:00 / 10:00～17:00 / 17:00～24:00

エスポII休館日
エスポI・II休館日
祝日営業

連絡スポーツクラブ・エスポ
TEL 053-462-4411

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

eSPO 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

- タイムテーブル
- スタッフ・プールのインストラクター代行情報
- 各種イベントのご案内
- 休館日のお知らせ etc.

LINEをお友達追加手順

HAMAMATSU & FUKUOKI

ID @xqj1420o

スカッシュプログラム(2階Aコート)

火	★12:30～13:00	パーソナル スカッシュ/外谷愛
	★13:30～13:50	おためしスカッシュ/外谷愛
水	★14:00～15:00	【カルチャー】スカッシュ初級/外谷愛
	★13:00～14:00	【カルチャー】スカッシュ初級/外谷愛
金	★13:00～14:00	【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220円(税込)