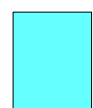


<2025年10~12月> エスポⅡ スタジオ・プール タイムテーブル



…【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。



…【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													
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	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	種目はコーチが チョイス！ ゆったり泳ぐ30分	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	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 じっくり ストレッチ	10:30～11:00 アクアビクス 守屋	10:30～11:00 かんたん エアロ	10:20～11:05 SALSATION® (サルセーション) 小出	10:30～11:00 ウォーキング エクササイズ	10:20～10:50 バランスクーティ ネーション 大津早紀		10:30～11:00 背中 すっきり棒			30										
11		aiko	11:05～11:35 機能改善 ウォーキング 松居		守屋	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	11:05～11:35 平泳ぎ 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 青泳ぎ 鈴木達平	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			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	11:20～11:50 ポールドラ 平井	11:45～12:05 バタフライ/高山		相馬				11:45～12:15 パーソナル レッスン/高山	石黒	12:00～12:30 パーソナル レッスン/林	12:00～12:30 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 週替り トレーニング40			30										
12	MEGADANZ		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	12:10～12:50 オリジナル エアロ (上級) 平井	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 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	12:30～13:00 【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	12:00～12:30 パーソナル レッスン/林	12:45～13:15 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 リラックス30			12										
13	高柳	石黒		13:15～13:45 ダンス エクササイズ FUJI	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 ダンスティスト 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 リラックス30			13										
30	13:15～13:45 バーベル ファイト	13:25～13:55 脂肪燃焼 エアロ		13:15～13:45 ダンス エクササイズ FUJI	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 ダンスティスト 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 リラックス30			30										
14	柴田優里	伊藤ひろみ	13:55～14:25 バタフライ 武田悠作	13:55～14:25 レギュラー エアロ	14:00～14:30 ひきしめ 今原	13:55～14:25 クロール 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 背泳ぎ 池田	13:45～14:15 かんたん ステップ	13:45～14:15 ステップアップ 太極拳	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 ヨーガ	13:55～14:25 平泳ぎ 林 大斗	14:20～15:00 UBOUND エレメント	14:20～15:00 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			14										
30	14:10～14:50 ZUMBA (ズンバ) 藤田	14:15～14:45 バランス ボール	14:30～15:00 ミット ウォーキング	14:40～15:10 はじめよう ステップ	14:40～15:20 レギュラー ステップ 中川典子	14:30～15:00 アクアビクス 守屋	14:50～15:35 戸塚雅 操体ヨーガ 三倉	14:30～15:00 マッスル！！ 姿勢改善	14:30～15:00 アクアビクス 大津早紀	14:45～15:45 【カルチャー】 雅戸塚 操体ヨーガ 有料クラス	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	14:50～15:20 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	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	30										
15			武田悠作	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	15									
30			武田悠作	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	伊藤ひろみ	30									
16				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										
30				16:30～17:30 【カルチャー】 応用武術 太極拳 有料クラス																	30										
17	★CHOREOLOGY(コレロジ)★ 振付を繰り返し行い、少しずつ動き覚えていきます。 まるでポップスターのように踊れるようになる 最新のダンスエクササイズ♪			★エスポマスターズ★ 事前の登録が必要です。 参加希望の方は一度 窓口にお問い合わせて ください！			《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)												《Web予約》 			【スタジオ定員数】 A: 40名 (初～中級クラス) 35名 (UBOUND/上級クラス) B: 22名			NEW 16:30～17:30 【カルチャー】 上級ステップ 3回1講座 有料クラス 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			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			17
18				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 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		18:35～19:25 オリジナル エアロ (上級) 市川明子	18:40～19:20 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	18:30～19:15 UBOUND 平井	18:35～19:15 筋調整ヨガ 中川典子								18										
30				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 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		18:35～19:25 オリジナル エアロ (上級) 市川明子	18:40～19:20 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	18:30～19:15 UBOUND 平井	18:35～19:15 筋調整ヨガ 中川典子								30										
19	18:45～19:15 ひきしめ 守屋	18:45～19:30 SALSATION® (サルセーション) 奈実	19:40～20:10 脂肪燃焼 キック&パンチ 守屋	19:30～20:30 CHOREOLOGY (コレロジ) 奈実	19:40～20:25 ZUMBA (ズンバ) 中川典子	19:35～20:15 バーベル ファイト 大津早紀	19:40～20:20 レギュラー ステップ 小出	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	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	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										
20	19:30～20:10 脂肪燃焼 キック&パンチ 守屋	19:40～20:10 CHOREOLOGY (コレロジ) 奈実	19:40～20:10 脂肪燃焼 キック&パンチ 守屋	19:30～20:30 CHOREOLOGY (コレロジ) 奈実	19:40～20:25 ZUMBA (ズンバ) 中川典子	19:35～20:15 バーベル ファイト 大津早紀	19:40～20:20 レギュラー ステップ 小出	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	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	19:30～20:15 リトモス 村松茜	19:35～20:05 背中 すっきり棒 平井								20										
30	20:25～21:10 オリジナル ステップ (上級) 平井			19:30～20:30 CHOREOLOGY (コレロジ) 奈実	19:40～20:25 ZUMBA (ズンバ) 中川典子	19:35～20:15 バーベル ファイト 大津早紀	19:40～20:20 レギュラー ステップ 小出	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	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	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										
21				19:30～20:30 CHOREOLOGY (コレロジ) 奈実	19:40～20:25 ZUMBA (ズンバ) 中川典子	19:35～20:15 バーベル ファイト 大津早紀	19:40～20:20 レギュラー ステップ 小出	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	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	19:30～20:15 リトモス 村松茜	19:35～20:05 背中 すっきり棒 平井								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〉10～12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
	11:10～11:20 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
	12:15～12:30 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				
15:00～15:15 ひきしめQueenax				14:45～15:00 おまかせQueenax		
19:20～19:30 おまかせ10			15:15～15:30 おまかせQueenax			
	19:30～19:40 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。



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
木	13:00～14:30	【カルチャー】ジャズダンス・基礎クラス

エスポⅡB 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

★エスポ有料レッスン★

2025年10月～
スタジオ&プール&スカッシュにて
新プログラムSTART!!

《NEW講座》

★膝・腰・股関節水中機能改善(3ヵ月10回)/ 松居伸江
★上級ステップ(3回レッスン)/ 平井則子
★スカッシュ1Dayレッスン / 山下丈一

詳しくは
こちらから



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

エスポⅡ
休館日 10月30日・31日
11月29日・30日
12月30日・31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
10月29日～31日
11月29日・30日
12月22日～27日
29日～31日

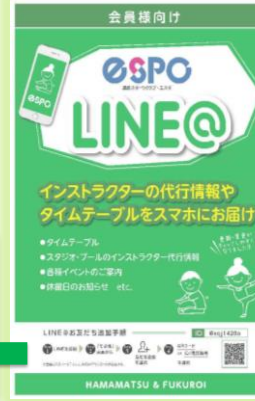
エスポⅡ
月～金 6:00～10:00 / 10:00～21:00 / 21:00～24:00
土・日・祝日 6:00～10:00 / 10:00～19:00 / 19:00～24:00
(無人営業) (有人営業) (無人営業)

年末年始特別営業時間
12月29日(月)
有人利用時間 / 10:00～17:00
無人利用時間 / 6:00～10:00・17:00～18:00
1月4日(日)
有人利用時間 / 10:00～17:00
無人利用時間 / 6:00～10:00・17:00～24:00
★10月29日/12月22日～12月27日/12月29日は
エスポⅠ休館日のため、エスポⅡプールが9:30～利用可能となります。

エスポⅠ・Ⅱ 休館日
祝日営業
特別営業日

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



《エスポマスタース》

専用コース(7レイン)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〉

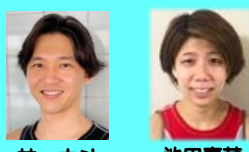
月	★14:10～15:10	【カルチャー】スカッシュ初級/山下丈一
火	★14:00～15:00	【カルチャー】スカッシュ初級/外谷愛
水	★13:00～14:00	【カルチャー】スカッシュ初級/外谷愛
	★14:00～15:00	【カルチャー】スカッシュ初心者/外谷愛
NEW 木	★14:40～15:40	【カルチャー】スカッシュ初級/山下丈一
金	★13:00～14:00	【カルチャー】スカッシュ初級/外谷愛
	★14:00～15:00	【カルチャー】スカッシュ中級/外谷愛

★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25分/220円(税込)

エスポパーソナルトレーナー紹介

〈プール〉

泳ぎワンポイント!



高山美穂 松居伸江

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。

Personal Web
会員登録・予約

予約サイト



会員登録でいつでもどこでも
かんたんWeb予約ができます

〈 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



林 唯夏子



高柳瑞恵



相馬美津子



林 大斗



山本直子



武田悠作



柴田優里

〈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〉

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