

# 〈2022年7~9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		
10	【第1,3,5週】 アフロビート ダンスホール の音楽に合わせて 自分の知らない体の動きを楽しんでみる間に腰が 柔らかくなり動きが楽になります。	★Rootz(ルートズ) アフロビート ダンスホール の音楽に合わせて 自分の知らない体の動きを楽しんでみる間に腰が 柔らかくなり動きが楽になります。		ROOTS	【第2,4週】 アフロビート ダンスホール の音楽に合わせて 自分の知らない体の動きを楽しんでみる間に腰が 柔らかくなり動きが楽になります。	★COREOROGY(コアロロジ) アフロビート ダンスホール の音楽に合わせて 自分の知らない体の動きを楽しんでみる間に腰が 柔らかくなり動きが楽になります。														
30	10:20~11:05 ヨガ 飯島	10:30~11:00 ダンスエアロ aiko	10:30~11:00 アクアシエイブ 高井	10:20~11:00 ヨガ 林千夏	10:20~11:05 【隔週開催】 ★Rootz(ルートズ) ★COREOROGY (コアロロジ)	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	10:30~11:00 脂肪燃焼 ウォーキング 武田	10:20~11:00 ZUMBA (ズンバ) SAYU	10:20~10:50 ゆったり ストレッチ 竹腰麻美	10:30~11:00 アクアピクス 守屋	10:30~11:00 かんたん ステップ 守屋	10:20~11:00 ユニバーサル ヨガアース 小出	10:30~11:00 アクアシエイブ 今原	10:30~11:00 ゆったり ストレッチ 今原				
11			11:05~11:25 はじめてクロー ル	11:15~11:25 UBOUND エレメント	11:20~11:50 レギュラー ステップ30	11:30~12:00 クロー ル		相馬	11:05~11:35 青泳ぎ 武田	11:15~11:45 脂肪燃焼 エアロ	11:10~11:55 リトモス 村松 茜	11:05~11:35 平泳ぎ 池田	11:15~12:00 B姿勢 ひしせい ピラティス	11:15~11:55 オリジナル エアロ40 守屋	11:05~11:35 パーソナル レッスン/中川	11:15~11:55 かんたんエアロ & ひきしめ 河野	NEW ダンス経験有無 関係なく 誰でもできる ダンスプログラム です!!	11:00~11:30 週替り リラクゼーション40		
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	11:30~12:00 バタフライ 高井	11:25~11:55 河田美里 【定員27名】	守屋	11:30~12:00 高山				竹腰麻美									11:45~12:25 週替り トレーニング40	
12				12:10~12:50 オリジナル エアロ40 平井	12:10~12:40 こりほくし ストレッチ 守屋	12:05~12:35 パーソナル レッスン/高山				12:00~12:30 ひしせい30 守屋	12:10~12:50 はじめて ジャズダンス 茜			12:15~12:55 ダンステイスト エアロ 鈴木春菜			12:15~13:00 SALSAION® (サルセーション) 藤田		2023.3月まで 期間限定プログラム	
13	12:50~13:20 ユニバーサル ヨガアース 石黒			13:10~13:40 ダンス エクササイズ FUJI	13:00~13:40 ダンス エクササイズ FUJI	12:50~13:20 パーソナル レッスン/林				12:45~13:15 パーソナル コードネーション 梅原	13:15~13:45 はじめての 太極拳/佐野			12:40~13:10 ゆったり ストレッチ 杉本るか			13:15~13:55 オリジナル レッスン/中川		13:00~13:45 戸塚雅 操体ヨーガ 芥川	
30				13:25~13:55 パーソナル レッスン/林	13:25~13:55 パーソナル レッスン/林	13:25~13:55 かんたん体操 青山				13:25~13:55 パーソナル レッスン/池田	13:45~14:15 ステップアップ 太極拳 佐野			13:25~13:55 脂肪燃焼 エアロ 杉本るか			13:25~13:55 パーソナル レッスン/中川			
14	13:35~14:15 ZUMBA (ズンバ) 藤田	13:35~14:05 バランス ボール 伊藤ひろみ	14:00~14:30 平泳ぎ 三浦	13:55~14:25 レギュラー エアロ30 中川典子	14:00~14:30 バタフライ 林 大斗	14:20~14:50 かんたん ステップ 青山			14:10~14:40 かんたん ストレッチ 池田	14:25~14:55 パーソナル フィット 高柳	14:35~15:05 アクアピクス 高柳			14:15~14:45 脂肪燃焼 キック&パンチ aiko			14:00~14:30 サークルスイム 中川葉月		14:10~16:00 週替り エクササイズ	
30	14:30~15:00 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	14:30~15:00 ウェーブ からだケア 高柳	14:35~15:05 ミッドアクア 中川葉月	14:40~15:10 はじめてよう ステップ 中川典子	14:40~15:20 レギュラー ステップ40 中川典子	14:35~15:05 アクアピクス 守屋			14:35~15:05 アクアピクス 高柳	14:45~15:45 カルチャー 操体ヨーガ 【有料クラス】 高柳	15:10~15:40 こりほくし ストレッチ 高柳			15:00~15:30 背骨コンディ ショニング aiko			14:35~15:05 アクアピクス 松居			
15				15:25~16:25 カルチャー 初級健康 太極拳 【有料クラス】 伊藤ひろみ	15:35~16:15 整骨コンディ ショニング 伊藤ひろみ														15:30~16:00 週替り エクササイズ	
16																				16:05~16:35 週替り スイム
17	18:45~19:30 リトモス 金田	19:10~19:40 TaiBo® (BootCamp) 兵永		19:00~19:30 パーソナル フィット 杉本るか	18:50~19:30 パーソナル コードネーション 梅原					19:50~20:00 UBOUND エレメント 河野				19:00~19:40 筋調整守方 中川典子			19:00~19:45 リトモス 村松 茜			
18				19:45~20:25 オリジナル ステップ40 平井	19:30~20:30 マスターズ 【要登録】 市川明子	19:50~20:20 脂肪燃焼 エアロ 杉本るか				19:50~20:30 ZUMBA (ズンバ) 久田	19:45~20:25 バランス ボール 伊藤ひろみ	20:00~20:20 ウォーキング エクササイズ 河野			19:55~20:05 UBOUND エレメント 平井			20:00~20:40 はじめて ジャズダンス 茜		
30				20:45~21:15 ウェーブ からだケア 高柳	20:45~21:15 ゆったり ストレッチ 杉本るか	20:30~21:00 クロー ル 池田				20:25~20:55 青泳ぎ 三浦	20:45~21:15 パーソナル フィット 林大斗			20:00~21:30 カルチャー ジャズダンス 【有料クラス】 中川葉月			20:50~21:20 パーソナル フィット 中川葉月			
21																				
22																				
23																				

※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をご確認ください。

【スタジオ定員数】  
A/30名 B/18名

《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について  
レッスン開始10分前までに、受付台帳No順にて  
スタジオ前へお並びください。時間になりましたら、  
入場スタートさせていただきます。それ以降に来られた方  
は、最後尾より入場をお願い致します。
- 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。

# GYM★Queenax

〈2022年7月～9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
	10:45～11:00 ひきしめQueenax					
		11:45～12:00 ひきしめQueenax				
12:00～12:15 おまかせQueenax				12:00～12:15 ひきしめQueenax		
			12:45～13:00 おまかせQueenax			
	13:45～14:00 ひきしめQueenax					13:45～14:00 おまかせQueenax
		15:00～15:15 ひきしめQueenax				
			16:45～17:00 おまかせQueenax			
18:45～19:00 おまかせQueenax						
				20:00～20:15 おまかせQueenax		

※ 枠の色は  
前月から変更のある種目です  
(どのクラスも初めての方から参加可能なレッスンです)

【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  
ご入会の方のみ参加いただけます。

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！
- ワンポイントQueenax (15分)**  
お1人ずつ、目的にあ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	18:30～19:00	【カルチャー】フジダンス
木	18:40～19:30	【カルチャー】ジャズダンス・基礎クラス

エスポII スタジオ

木	14:45～16:45	【カルチャー】等身歌謡15
	20:00～21:30	【カルチャー】A.A.Mのダンスクラブダンス

エスポII サロン

金	18:30～20:30	【カルチャー】生け花・小原流
---	-------------	----------------

## 7月・8月・9月営業カレンダー

7月							8月							9月							
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
					1	2			1	2	3	4	5	6					1	2	3
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		
31																					

エスポI 休館日  
エスポII 特別営業日  
エスポI 休館日  
エスポII 特別営業日  
お盆期間営業時間  
エスポI 10:00～19:00営業  
エスポII  
ナイトブックス会員様は  
8月16日以降の日利用が  
可能です。  
連絡先: スタッフ・エスポ  
TEL 053-462-4411



Let's challenge!!



～感染予防対策として以下の内容を実施しています～

- 手指消毒の実施 検材消毒
- 履物をあけての脱履
- 手洗い・うがいの実施
- レッスン中マスク着用
- 館内換気の実施

スカッシュプログラム(1階Aコート)

火	13:30～13:50	おためしスカッシュ体験
	★14:00～15:00	【カルチャー】スカッシュ・初心者・初心者
水	★13:00～14:00	【カルチャー】スカッシュ・初心者・初心者
	★13:00～14:00	【カルチャー】スカッシュ・初心者・初心者
金	★14:00～15:00	【カルチャー】スカッシュ・初心者・初心者

《エスポマスターズ》  
専用コース(7レーン)で先実練習しませんか？  
練習日 月曜 19:30～20:30  
※2022年4月より変更  
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(林・中)までご相談下さい。

7月31日(日)まで期間限定でエスポ監修の  
お弁当が遠鉄ストアで販売!!  
常温弁当: 水・土・日で販売  
冷凍弁当: 高林店・浅羽店・豊川店  
※エスポフロントでも注文できます!

## 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 大斗	池田香華
高山美穂	中川麻月

好評受付中!!  
『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  
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  
お悩みにも1コマ30分からお手伝い致します!  
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://espo.revs.jp  
専用QRコード  
※予約はWebからはこちら!

〈ジム〉

伊藤ひろみ	石黒由佳	守屋美保	呉永拓也	佐藤 武	岡野 隼
竹原詩美	高橋遥香	富永 望	相馬美津子	光野 聖介	

監修しました!!  
高たんぱく&  
低脂質弁当  
たんぱく質 800g 864g  
たんぱく質 44.0g  
脂質 494 kcal  
糖質 8.4g  
遠鉄ストアにて販売中!  
冷凍タイプ(5食以上)のご注文も承り中!  
お気軽にスタッフまでお声掛けください!