

<2025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。

日	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! ゆったり泳ぐ30分	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 じっくり 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	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 伊藤早紀	10:20~10:50 バランスコーディ ネーション				10:30~11:00 背中 すっきり棒 平井					
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	11:05~11:35 バタフライ 松居	11:20~11:50 レギュラー ステップ30 守屋	11:20~11:50 ポルドブラ 平井	11:10~11:40 アクアシェイプ 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	11:05~11:35 背泳ぎ 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 平泳ぎ 高山	11:15~12:00 B姿勢 くびしせい ピラティス 【要予約/有料】	11:20~12:00 レギュラー エアロ40 守屋	11:05~11:35 クロール 鈴木達平	11:15~12:05 オリジナル エアロ50 藤田				11:15~11:55 おまかせ レッスン 平井					
12																									
30	12:30~13:00 関節らくらく エクササイズ	12:20~13:05 B姿勢 くびしせい ピラティス 【要予約/有料】	12:20~12:50 オリジナル エアロ40 平井	12:10~12:50 オリジナル エアロ40 平井	12:10~12:55 SALSATION® (サルセッション) 奈実	12:10~12:40 ゆったり泳ごう 高山	12:30~13:00 踏み台昇降 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	12:15~12:45 はじめて ジャズダンス 村松茜	12:15~12:55 【要予約/有料】	12:20~12:50 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	12:00~12:30 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						
13																									
30	13:20~14:00 UBOUND エレメント	13:25~13:55 脂肪燃焼 エアロ 平井	13:10~13:40 バーベル ファイト 柴田優里	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	13:15~13:45 背中 すっきり棒 林唯夏子	13:15~13:45 パーソナル レッスン/池田	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	13:10~13:40 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	13:05~13:35 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			
14																									
30	14:15~14:55 ZUMBA (ズンバ) 藤田	14:15~14:45 バランス ボール 伊藤ひろみ	13:55~14:25 背泳ぎ 武田悠作	13:55~14:25 レギュラー エアロ30 中川典子	14:00~14:45 メガダンス 鈴木春菜	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 アクアピクス 伊藤早紀	14:30~15:00 姿勢改善 マッスル!! 守屋	14:30~15:00 マッスル!! 姿勢改善 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 MEGADANZ	14:50~15:20 背骨コンディ ショニング aiko	14:00~14:30 リラククス ヨーガ 林唯夏子	13:55~14:25 クロール 林 大斗	14:20~15:00 UBOUND エレメント				13:50~15:40 週替り エクササイズ				
15																									
30																									
16																									
30																									
17																									
30																									
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。
※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/上級クラス)

B: 22名 ※2025.4~変更

《スタジオ予約についてのお知らせ》
2024.04~

予約受付更新日	予約可能期間
毎月1日	1日~20日まで
毎月10日	10日~月末まで
毎月20日	20日~次月10日まで

※毎月1・10・20日18:00に更新されます。
※予約枠数は20日間で20枠となります。

予約受付終了時間	レッスン開始10分前
予約キャンセル受付可能時間	レッスン開始30分前

※レッスン開始30分前を過ぎてキャンセルをする場合は、エスポまでお電話にてご連絡をお願いいたします。
※予約が入っていない番号(定員に満たしていないレッスン)は、レッスン開始10分前より予約なしでレッスンにご参加いただけます。

※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>7~9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				13:50~14:00 おまかせ10
15:00~15:15 ひきしめQueenax			14:45~15:00 おまかせQueenax			
	19:15~19:25 おまかせ10		15:15~15:30 おまかせQueenax	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 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II B スタジオ		
木	14:45~15:45	【カルチャー】 雅戸塚操体ヨーガ
	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II 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	日	
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	14	
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	21	
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	28	
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30						
							31															

エスポII 休館日
7月30日・31日
8月30日・31日
9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

エスポII 営業時間
7月29日~31日
8月11日~16日
29日~31日
9月29日・30日

夏季営業時間について
★エスポII 営業
8月12日13日14日15日 ※8月11日祝日営業

有人利用時間 / 10:00~19:00
(エスポII プール9:30~利用可能)※8月11日~16日
無人利用時間 / 6:00~10:00
19:00~24:00

エスポII 営業時間
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I・II 休館日
祝日営業
夏季営業

エスポII 営業カレンダー 一回4回
いつでもどこでも
携帯で見れます!!

送付スポーツクラブ・エスポ
TEL 053-462-4411

follow me
Instagram
お得意な情報や
効果的エクササイズ
公開します!!
@espo_hamamatsu

会員様向け
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
*エスポII プールのインストラクター代行情報
*おまかせ10のご案内
*おまかせ10の予約

ID @xqj1420o
QRコード

《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)		
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
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

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!

林 大斗 池田春菜
高山美穂 松居伸江

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
QRコード

<ジム>

伊藤ひろみ 守屋美保 兵永拓也 新保給美 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	時間	内容
	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
火	★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
木	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
金	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