

<2020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!!

★各レッスン換気をする為、15分以上の時間を空けて対応させていただいております。ご理解ご協力をお願い致します★

※赤字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	10:20~10:50 バランス ポール 伊藤ひろみ	10:20~10:50 ダンスエアロ aiko	10:20~11:00 アクアシェイブ 今原	10:15~11:05 ヨーガ 飯島	10:20~11:00 横(なつ)メロ ダンスエアロ 田村夏佳	10:20~11:00 アンチエイジング アクア 青木	10:15~10:55 かんたん 体操 青山	10:15~10:55 リトモス TOMOMI	10:20~11:00 アクアシェイブ 垂希子	10:30~11:00 かんたん エアロ		10:20~11:00 アクアピクス 高永	10:20~11:00 リズムダンス エクササイズ 鈴木杏那	10:20~10:50 足腰踏み合 エクササイズ 相馬	10:20~11:00 アクアピクス 森山	10:30~11:00 バランス ポール 伊藤ひろみ				10:30~11:00 背中すっきり棒& ゆったりストレッチ				
11	11:05~11:35 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	11:05~11:45 メガダンス aiko		11:15~11:45 オリジナル エアロ30	11:20~11:50 ウエストひきめ ウォーキング	11:05~11:25 はじめて平泳ぎ		11:10~11:50 からだにやさしい ストレッチ 青山	11:05~11:25 はじめて20m	11:15~12:05 筋調整ヨガ 中川	11:15~12:00 リトモス 村松茜	11:05~11:35 クロール 田村	11:15~11:55 ZUMBA (ズンバ) SAYU	11:05~11:25 脂肪燃焼 キック&パンチ 相馬	11:05~11:25 呼吸付70m/林	11:20~11:50 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ				11:15~11:55 オリジナル エアロ40 市川和子				
12	11:55~12:25 レギュラー ステップ30 守屋			12:00~12:30 ひきしめ30 守屋	12:10~12:40 オリジナル ステップ30 (初級)		11:55~12:35 オリジナル エアロ40 守屋				12:20~13:00 ダンス エクササイズ FUJI		12:10~13:00 コアビューティ ヨガ 石黒			12:15~12:55 メガダンス 香菜				12:10~12:50 ピラティス ヨガ 伊藤ひろみ				
13	12:40~13:10 ゆったり ストレッチ 守屋	12:45~13:35 コアビューティ ヨガ 石黒		12:45~13:15 からだケア 守屋			12:50~13:20 バランス コーディネーション 今原		13:00~13:40 はじめての 太極拳 佐野		12:40~13:20 オリジナル ステップ40 市川明子		13:15~13:45 関節らくらく エクササイズ 高柳	13:40~14:20 メガダンス aiko	13:00~13:30 パーソナル レッスン/林	13:15~13:45 かんたん ステップ 高柳	13:10~13:50 オリジナル エアロ40 藤田				13:15~13:45 かんたん ステップ 高柳			
14	13:25~14:05 かんたん 体操 青山	14:10~14:50 オリジナル エアロ40 平井	14:00~14:30 青泳ぎ 伊藤早紀	14:20~14:50 かんたん エアロ	14:20~15:00 レギュラー ステップ40 中川典子		14:00~14:30 クロール 池田	14:20~14:50 バーベル フアイト 守屋	14:10~14:20 脳シグキ/林	14:15~14:45 アクアシェイブ 高柳	14:20~14:50 かんたん ステップ 守屋	14:30~15:00 かんたん エアロ	14:00~14:30 サークル スイム500 中川葉月	14:00~14:30 かんたん ステップ 市川和子	14:35~15:05 アアクアピクス 守屋	14:10~14:50 ウェーブ からだケア 高柳	14:35~15:05 アアクアピクス 松居				14:10~14:50 オリジナル ステップ40 小出			
15	15:10~16:00 雅戸塚 操体ヨーガ 三倉			15:15~15:55 ウェーブ ストレッチ 中川典子		15:15~15:55 ウェーブ ストレッチ 中川典子		15:10~15:40 血流アップ ピラティス ストレッチ 林千夏		15:20~16:00 ピラティス ヨガ 伊藤ひろみ		14:45~15:45 カルチャー 雅戸塚 操体ヨーガ 市川和子	14:45~15:15 レギュラー エアロ30 市川和子	15:20~15:50 藤らく運動 伊藤ひろみ						14:30~15:00 かんたん ステップ 市川和子	15:05~15:35 週替りスイム 市川和子			
16																								
17																								
18																								
19	19:10~20:00 ピラティス 安間			18:40~19:20 TaeBo® (BootCamp)	18:40~19:20 コーディネーション 梅原		19:00~19:30 バランス ポール 伊藤ひろみ	19:00~19:30 オリジナル ステップ30 小出	19:00~19:40 オリジナル エアロ40 中川典子		19:25~19:55 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	18:40~19:20 オリジナル ステップ40 澤村	18:45~19:15 ヨーガ 市川和子	19:30~20:00 かんたん ステップ 市川和子	19:35~20:05 リトモス 村松茜	19:50~20:20 アクアピクス 垂希子				20:00~20:55 バーベル フアイト 伊藤早紀				
20	20:15~21:00 サルセーション 美樹	20:10~20:40 かんたん エアロ 市川和子		19:35~20:15 オリジナル ステップ40 平井	19:35~20:25 ワインヤサ フロヨーガ		19:45~20:25 はじめて ダンス Miho	20:00~20:30 ウォーミング コンディショニング MIHO	20:00~20:20 エクササイズ 中川典子	20:00~20:15 TaeBo® BASIC 20:15~20:45 TaeBo® (BootCamp)	20:10~20:40 泳力向上 スイム 林大斗	20:20~20:50 バーベル フアイト 伊藤早紀	20:20~21:00 はじめて ジャズダンス 村松茜	20:25~20:55 青泳ぎ 垂希子										
21																								
22																								
23																								

《スタジオレッスンご利用について》

- 全クラス、スタジオレッスンの入場時間を
レッスン開始10分前～とさせていただきます。
- 新型コロナウイルス感染拡大防止の為、
人数制限をしております。
- Bスタジオ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。

【スタジオ定員数】

Aスタジオ
35名

Bスタジオ
18名

※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。



お知らせ

毎月ゾロ目の日は・・・
トレーニングジムにてポイント2倍！！



新型コロナ対策感染予防の為
クイックストレッチ&Queenaxレッスン
バースデー測定・運動相談の
休止期間を9月末まで延長致します。

※Queenaxゾーンについてはいつでも
自由にご利用いただけます

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

■ エスポII 休館日
■ エスポII 特別営業日

お盆期間営業時間
8月13日・14日・15日 エスポII 10:00 ~ 19:00営業

エスポI
月~土・祝 10:00~20:00
休館日 毎週日曜日
7月29日30日
8月10日~15日
8月29日
9月29日

エスポII
月~金 10:00~23:00
土 10:00~22:00
日 10:00~19:00
祝 10:00~21:00
特別営業 10:00~19:00

ナイトプラス会員様は
8月13日14日は終日
ご利用が可能です。
遠鉄スポーツクラブ・エスポ
TEL 053-462-4411

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
木	19:30~21:00	【カルチャー】ジャズダンス
月・金	11:00~12:00	【有料・回数券制】産後エクササイズ

エスポII サロン		
水	10:40~11:40	雅戸塚 7~9月休講
	19:15~20:15	雅戸塚 体操ヨーガ
	15:00~16:00	腰痛改善 7~9月休講
金	18:30~20:30	生け花・小原流

エスポカルチャーは、3ヶ月に一度の10回講座です。
(スカッシュは、2ヶ月に一度、6回講座)
途中受講も可能です。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。

予防トレーニングでカラダ改善！

骨粗鬆症
膝痛予防
腰痛予防
尿失禁予防
etc・・・



まずは
試してみませんか？
詳しくは・・・
3階トレーニングジムにて
ご案内しております！

エスポパーソナルトレーナー紹介

〈プール〉
選ぎワンポイント！



林 大斗
身体の機能改善お手伝い！



高橋瑞穂



青木一三枝

esPO 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・体質機能改善などの
お悩みに…1コマ30分からお手頃！致します！

30分 3,300円(税込) ※前日までの予約制

専門トレーナーや予約についての詳細は
3階トレーニングジムへお気軽にどうぞ！
プールレッスンはフロントまで！

〈ジム〉



TOMOMI



伊藤ひろみ



守屋美保



田村浩人



高橋瑞穂



光野遼介

スカッシュプログラム(2階Aコート)		
火	13:30~13:50	おためしスカッシュ/外谷愛
	★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
	★13:00~14:00	【カルチャー】スカッシュ初心者/外谷愛
金	★14:00~15:00	【カルチャー】スカッシュ中級/外谷愛
	19:20~19:40	おためしスカッシュ/萩原

《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 20:00~21:00
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・中川)までご相談下さい。