

# 〈2020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。

…【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きます。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。

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	
10	10:20~10:50 ダンスエアロ 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	10:20~11:00 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	10:20~11:00 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 ボール	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 メロダンス aiko		11:20~11:50 オリジナル ステップ30 (初級) 鈴木春菜	11:20~11:50 ウエストひきめ ウォーキング 飯島	11:05~11:25 はじめて平泳ぎ 高山	11:10~11:50 からだにやさしい ストレッチ 青山	11:05~11:25 はじめてワール 垂希子	11:15~12:05 筋調整ヨガ 中川典子	11:15~12:00 リトモス 村松 茜	11:05~11:35 クロール 田村	11:05~11:25 脂肪燃焼 キック&パンチ 相馬	11:05~11:25 呼吸付ワール/林	11:05~11:25 呼吸付ワール/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			12:05~12:35 メロダンス 守屋	12:05~12:35 メロダンス 鈴木春菜		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		12:30~13:00 ウェーブ からだケア		12:15~12:55 メロダンス 春菜	12:10~12:50 ピラティス ヨーガ 伊藤ひろみ		12:20~13:00 週替り ひきしめ40		
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		12:50~13:20 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	13:10~13:30 ビギナースイム/既原	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		13:00~13:30 パーソナル レッスン/林	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	13:15~15:00 おまかせ 週替り レッスン HPまたは 館内掲示を ご確認ください	13:15~14:05 雅戸塚 操体ヨーガ 芥川		
14	13:25~14:05 かんたん 体操 青山			13:35~14:05 かんたん ステップ 守屋	13:30~14:00 ZUMBA (ズンバ) 中川典子	13:35~14:05 かんたん エアロ 守屋	14:00~14:30 青泳ぎ 池田	14:10~14:20 呼吸付ワール/林	13:35~14:05 脂肪燃焼 キック&パンチ 守屋	14:00~14:30 かんたん ステップ 中川葉月	14:00~14:30 かんたん ステップ 市川和子	13:50~14:30 メロダンス aiko	14:00~14:30 ウェーブ からだケア 高柳	14:10~14:50 ウェーブ からだケア 高柳	14:10~14:50 オリジナル ステップ40 小出	14:30~15:00 かんたん ステップ 市川和子	14:30~15:00 エクササイズ 市川和子	15:05~15:35 週替りスイム	
15	14:20~14:50 からだづりと バランスボール 青山	14:10~14:50 オリジナル エアロ40 平井	14:35~15:05 ミッドアクア 中川葉月	14:20~14:50 かんたん エアロ 中川典子	14:20~15:00 レギュラー ステップ40 中川典子	14:20~14:50 バーベル フライト 守屋	14:35~15:05 アクアピクス 垂希子	14:10~14:20 呼吸付ワール/林	14:15~14:45 アクアシェイブ 高柳	14:20~15:00 かんたん エアロ 守屋	14:35~15:05 アクアピクス 守屋	14:45~15:15 レギュラー エアロ30 市川和子	14:45~15:15 はじめよう ステップ 伊藤ひろみ	15:10~15:40 血圧アップ ストレッチ 林 千夏	15:10~15:40 血圧アップ ストレッチ 林 千夏	15:15~15:45 ゆったり ストレッチ 市川和子	15:15~15:45 ゆったり ストレッチ 市川和子		
16	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				15:20~16:00 ピラティス ヨーガ 伊藤ひろみ		15:20~16:00 ピラティス ヨーガ 伊藤ひろみ		15:30~16:00 背中すっきり棒 伊藤ひろみ							
17																			
18																			
19	19:10~20:00 ピラティス 安間			18:40~19:20 TaeBo® (BootCamp) 兵永	18:50~19:30 バランス コーディネーション 梅原		19:00~19:30 バランス ボール 伊藤ひろみ	19:00~19:30 オリジナル ステップ30 小出	19:20~20:00 オリジナル エアロ40 守屋	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 潘村	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	19:30~20:00 オリジナル エアロ40 市川和子	19:50~20:20 アクアピクス 垂希子	20:00~20:45 泳力向上 スイム 池田	20:00~20:55 バーベル フライト 伊藤ひろみ	20:00~20:45 泳力向上 スイム 池田	
20	20:15~21:00 サルセッション 美樹	20:10~20:40 かんたん エアロ 市川和子	20:00~21:00 マスターズ 【要登録】 高柳	19:35~20:15 オリジナル ステップ40 平井	19:45~20:15 関節らくらく エクササイズ 高柳	20:00~20:30 平泳ぎ& バタフライ 林大斗	20:00~20:30 ウォーミング エクササイズ MIHO	20:00~20:30 ウォーミング エクササイズ 守屋	20:15~20:30 TaeBo® BASIC 守屋	20:10~20:40 背中すっきり棒& ゆったりストレッチ 伊藤ひろみ	20:20~20:50 バーベル フライト 伊藤ひろみ	20:20~21:00 はじめて ジャズダンス 村松 茜	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。
- スタジオは当日予約制となっております。  
皆様のご理解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！！

Wスタンプ day  
10/10(土)  
11/11(木)  
12/12(土)

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  
バーズデー測定・運動相談の  
休止期間を12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

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

■ エスポII 休館日  
■ エスポI・II 休館日  
■ エスポII 特別営業日

年末営業時間  
12月29日[火] エスポII 10:00 ~ 17:00営業  
※年始は1月4日[月]から営業を開始致します。(10:00~17:00営業)

エスポI  
月~土・祝 10:00~20:00  
休館日 毎週日曜日  
10月29日~30日  
12月22日~23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 10:00~17:00

アフタヌーン会員様  
ナイトプラス会員様  
ウィークエンドプラス会員様は  
12月29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 10~12月休講
	19:15~20:15	雅戸塚 操体ヨーガ
	15:00~16:00	腰痛改善 10~12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〉  
遠征ワンポイント！  
林 大斗  
身体の機能改善お手伝い！  
高柳瑞穂  
青木一穂

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…1コマ30分からお手頃！  
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  
石黒由佳  
田村浩人  
高柳瑞穂  
富永愛  
光野愛介

スカッシュプログラム(2階コート)		
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。

NEW TRAINER