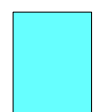


＜2026年10～12月＞
エスポⅡ スタジオ・プール タイムテーブル



…【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、
チャレンジングです。
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25日18:00～

★【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 大石	10:20～10:50 ウェーブ からだケア 大津		10:30～11:00 背中 すっきり棒 平井			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 平泳ぎ 高井	11:15～12:00 リトモス 村松茜	11:15～11:45 かんたん エアロ	11:05～11:35 バタフライ 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 クロール 大石	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	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	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	11:15～11:55 ポルドブラ 平井	11:45～12:05 クロール/高山			11:45～12:15 パーソナル レッスン/高井			11:45～12:15 パーソナル レッスン/高山			【要予約/有料】						30	
12	MEGADANZ			12:10～12:55 SALSATION® (サルセーション) 奈美	12:20～12:50 かんたん エアロ	12:10～12:40 ゆったり泳ぐ 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	【要予約/有料】 初心者向け トランポリン プログラム！			12:15～12:45 ウェーブ からだケア 大津	12:15～12:55 はじめて ジャズダンス 村松茜	12:10～12:55 アイドル だんす♪ yuipan	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	12:20～13:00 ひきしめ ピラティス 中野まどか	12:10～12:50 過替り トレーニング40			12	
30	12:20～12:50 ジョイントコン ディショニング	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	12:20～12:50 パーソナル レッスン/松居	12:20～12:50 かんたん エアロ	12:45～13:15 パーソナル レッスン/高山	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	【要予約/有料】			13:00～13:30 UNG JUMP アンジージャンプ	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 林 唯夏子	13:20～13:50 パーソナル レッスン/林	13:20～14:05 K-POP だんす♪ nono(ノノ)	13:05～13:35 過替り リラックス30			13
13	13:15～13:45 UNG JUMP アンジージャンプ	13:25～13:55 脂肪燃焼 エアロ	13:20～13:50 パーソナル レッスン/吉田	13:10～13:40 バーベル ファイト	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	13:55～14:35 かんたん 体操 青山	13:55～14:25 平泳ぎ 池田	13:45～14:15 かんたん ステップ 守屋	13:45～14:15 ステップアップ 太極拳 佐野	13:55～14:25 泳力向上 スイム/高山	13:50～14:35 メガダンス aiko	13:55～14:25 リラックス ヨーガ 林 唯夏子	13:55～14:25 バタフライ 林 大斗	14:20～15:00 UBOUND エレメント	13:50～15:40 過替り エクササイズ			14	
30	鈴木遼平	伊藤ひろみ	13:55～14:25 サークルスイム 吉田	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 鈴木遼平	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 平泳ぎ 池田	14:30～15:00 アクアコンボ 武田悠作	14:30～15:00 マッスル！！ 姿勢改善	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		14:30～15:00 アクアビクス 飯田			15:30～16:00 過替り エクササイズ			15	
14	14:05～14:45 ZUMBA (ズンバ) 藤田	14:15～14:45 バランス ボール	14:30～15:00 アクアビクス 大津	14:40～15:10 はじめよう ステップ 中川典子	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	【レッスン内容】 1.3.5週目 →ゆったりストレッチ 2.4週目 →こりほぐしストレッチ			15:15～15:45 過替りケア 守屋							16:05～16:35 過替り スイム			16	
15	15:00～15:45 オリジナル エアロ (上級) 平井			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																17	
16				16:30～17:30 【カルチャー】 応用武術 太極拳 有料クラス															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			18
17																						19
18																						20
30	18:45～19:15 ひきしめ 守屋	19:30～20:15 脂肪燃焼 キック&パンチ 守屋	19:30～20:15 ダンス エクササイズ nono(ノノ)	19:40～20:25 ZUMBA (ズンバ) 中川典子	19:35～20:15 整うヨガ 伊藤ひろみ	18:40～19:20 UBOUND エレメント	18:45～19:25 姿勢改善 コンディショニング 伊藤ひろみ	19:35～20:15 バーベル ファイト 大津	19:35～20:15 ビューティー ベルヴィス 飯島	18:35～19:25 オリジナル エアロ (上級) 市川明子	18:40～19:25 SALSATION® (サルセーション) 奈美	18:30～19:15 UBOUND RADICAL FITNESS 平井	18:35～19:15 筋調整ヨガ 中川典子	19:30～20:10 ファンクショナル ローラーピラティス Mai							21	
19																						22
30																						23
20	20:25～21:15 オリジナル ステップ (上級) 平井																					24
21																						25

※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

〈2026年〉10～12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
	11:10～11:20 おまかせ10		11:15～11:30 おまかせQueenax	11:15～11:25 おまかせ10		11:30～11:45 おまかせQueenax
11:30～11:40 おまかせ10						
	12:00～12:15 おまかせQueenax	12:15～12:25 おまかせQueenax			11:50～12:00 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		
			15:15～15:30 おまかせQueenax			
	19:30～19:40 おまかせ10		19:35～19:45 おまかせ10	20:15～20:30 おまかせQueenax		

※ 枠の箇所は
前月から変更のある部分です
(どのクラスも初めての方から参加可能なレッスンです)

【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るクラスです。 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。

Let's challenge!!



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/大山
木	13:00～14:30	【カルチャー】 ジャズダンス・基礎クラス/大山
エスポⅡB スタジオ		
木	14:45～15:45	【カルチャー】 雅戸塚操体ヨーガ/戸塚
	19:45～21:15	【カルチャー】 大人からはじめるジャズダンス/大山
エスポⅡA スタジオ		
火	15:25～16:25	【カルチャー】 初級健康太極拳/周
火	16:30～17:30	【カルチャー】 応用太極拳/周
日	16:30～17:30	【カルチャー】 上級ステップ/平井
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
水	14:10～15:00	【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 プール		
木	12:30～13:00	【カルチャー】 膝・腰・股関節 水中機能改善/松居

エスポⅡ 10月・11月・12月営業カレンダー

エスポⅡ 休館日一覧	10 月	11 月	12 月
10月 30日(金)・31日(土)	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
11月 29日(日)・30日(月)	4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7	6 7 8 9 10 11 12
12月 30日(水)・31日(木)	11 12 13 14 15 16 17	8 9 10 11 12 13 14	13 14 15 16 17 18 19
	18 19 20 21 22 23 24	15 16 17 18 19 20 21	20 21 22 23 24 25 26
	25 26 27 28 29 30 31	22 23 24 25 26 27 28	27 28 29 30 31

■ I・II 休館日 □ 一部セルフ営業 ■ 祝日営業(有人時間10:00～19:00) ■ 特別営業(有人時間10:00～17:00)

エスポⅡ 年末年始特別営業時間
12/29(火)
有人営業 10:00～17:00 (エスポⅡ プール・10:00～19:00(特別営業))
無人営業 6:00～10:00 / 17:00～18:00 (エスポⅡ プール・10:00～19:00(特別営業))
1/4(月)
有人営業 10:00～17:00 (エスポⅡ プール・10:00～19:00(特別営業))
無人営業 6:00～10:00 / 17:00～24:00

エスポⅠ 休館日によるエスポⅡ プール19:30～閉館対象日
10月 10日(土)・29日(木)
11月 10日(火)・28日(土)
12月 10日(木)・22日(火)・29日(火)

エスポⅡ 営業カレンダー
いつでもどこでも
簡単に予約可能！

エスポⅡ 通常営業時間
月～金 有人営業 10:00～21:00
無人営業 6:00～10:00 / 19:00～24:00
土・日・祝日 無人営業 6:00～10:00 / 19:00～24:00

フロント 対応時間
月～金 10:00～19:00
土・日・祝 10:00～17:00
電話対応時間 10:00～19:00(休館日は除く)

フロント・ジムセルフ営業日
毎月10日・月末休館日前日
10月 10日(土)・29日(木)
11月 10日(火)・28日(土)
12月 10日(木)・29日(火)

エスポⅡ 営業センター
TEL 053-462-4411

『エスポカルチャー』受付方法

【個人会員の方】

- ①hacomonoサイトよりログイン
- ②カルチャー講座開催場所の選択
- ③希望講座初回クラス日程を選択
- ④専用チケットを購入し、支払い方法選択

(店頭またはクレジット支払い)※講座によって異なります

- ⑤講座当日、予約完了画面をフロントに提示

※非会員の方、モバイルをお持ちでない方は、

サイトへの登録を行いますので、店頭までお越しください。

エスポカルチャーは、3ヵ月10回の講座です。
講座受講日は前後は全施設利用が可能！

1Day有料レッスン

『スカッシュ』

★月 13:30～14:00 はじめてラリー 予約は
★木 14:00～14:30 かんたんラリー こちら↑

定員6名/Web受付・予約制 会員880円/一般1,100円

講師：山下丈一



《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〉

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
木	★14:40～15:40	【カルチャー】スカッシュ初中級/山下丈一
	★13:00～14:00	【カルチャー】スカッシュ初中級/外谷愛
金	★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！

水中機能改善★



NEW

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



〈 ジム 〉



NEW

〈スカッシュ〉



スカッシュプログラム&パーソナル〈2階Aコート〉

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
	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
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	【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
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。