

# エスポ袋井 11月23日(火)の祝日プログラム

営業時間 10:00~19:00 ※最終入館18:30

↓赤字の箇所は、インストラクターまたは内容・時間が通常プログラムから変更となっています。

		スタジオ		プール	
		A	B		
10:00				10:15~10:45 ウォーキングエクササイズ 池田 (2ｺｰｽ)	
30		10:30~11:20 オリジナルエアロ 石黒	10:20~11:00 ベーシックホットヨガ 美里		10:45~11:15 チャレンジスイム 池田 (2ｺｰｽ)
11:00				ベビー スイミング (2ｺｰｽ)	
30			11:30~12:00 脂肪燃焼エアロ 美里		
12:00		11:40~12:30 姿勢改善ストレッチ <sup>®</sup> DE エクササイズ 石黒			【要予約/有料】 12:00~13:15 パーソナル レッスン 開貴 (1ｺｰｽ)
30					
13:00		13:00~13:50 戸塚雅 操体ヨーガ 芥川	カルチャー JAZZ (有料)		
30					(2ｺｰｽ)
14:00				13:45~14:15 ウォーキングエクササイズ 池田	
30		14:10~14:50 サルセーション 美樹	14:10~15:00 太極拳 丸山		14:15~14:45 チャレンジクロール 池田 (2ｺｰｽ)
15:00		★特別プログラム★ 15:10~15:40 CHOREOLOGY (コレオロジー) 美樹	【スタジオ定員】 Aスタジオ 30名 Bスタジオ 20名	ジュニア スクール (1コース)	
30				ジュニア スクール (2コース)	
16:00		CHOREOLOGY			
30		『CHOREOLOGY』 (コレオロジー)とは、 音楽とインストラクターの リードにあわせるだけで 簡単にかっこいい 振り付けが踊れる 最新のダンスエクササイズ♪	16:30~17:30 キッズ ヒップホップ ダンス	ジュニア スクール (4コース)	
17:00				ジュニア スクール (5コース)	
30					
18:00					
19:00					