

# エスポ袋井

# 年末特別プログラム

12/27 (土)			12/28 (日)			12/29 (月)			
有人時間10:00~19:00			有人時間10:00~19:00			有人時間10:00~17:00			
9:00	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
	映像レッスン			映像レッスン			映像レッスン		
10:00									
10:30	10:20~11:00 ユニバーサルヨガアース 小出			10:20~11:00 背骨コンディショニング aiko		10:20~10:50	10:15~11:00 マットピラティス 真希	10:20~11:00 歩きのコンディショニング 大石	10:20~10:50
11:00									
11:30	11:15~12:00 サルセーション 小出			11:20~12:05 メガダンス【新曲】 aiko			11:20~11:50 かんたんステップ 大石	11:20~11:50 脂肪燃焼エアロ 武田早紀	
12:00									
12:30	12:15~13:00 流行(りゅうこう) ダンスレッスン okada			12:30~13:15 リトモス 古橋			12:05~12:50 ヨーガ 山本さおり	12:10~12:40 かんたんトレーニング &ストレッチ 武田早紀	
13:00	13:15~14:00 背骨コンディショニング 唯夏子			13:30~14:15 FIGHT DO 古橋			13:05~13:50 背骨コンディショニング 山口	13:15~13:45 かんたんエアロ 平井	
14:00									
15:00	映像レッスン			映像レッスン			14:05~15:05 【上級】 オリジナルステップ 平井&市川		
16:00							15:25~16:25 【上級】 オリジナルエアロ 平井&市川		
17:00									

いち早くエスポ情報を配信★  
エスポ公式Instagram&LINE  
フォロー＆登録をお願いします！！

《Instagram》



《LINE》



①D @xaj1420o

## 営業時間のお知らせ

日付	営業時間
12月27日(土)	通常営業
12月28日(日)	通常営業
12月29日(月)	有人時間 10:00~17:00 無人時間 6:00~10:00 17:00~18:00 サウナ・お風呂 6:00~17:30 シャワー 6:00~17:40
12月30日(月)~2025年1月3日(金)	休館日
1月4日(日)	有人時間 10:00~17:00 無人時間 6:00~10:00 17:00~24:00
1月5日(月)~	通常営業

エスポ袋井

## 映像レッスン タイムテーブル



こちらのQRコードを読み取りください。  
レッスン/担当インストラクターを  
ご確認ください。

★予約不要  
★入退場自由

予約公開日

12月10日(火)  
18時~

予約サイトはこちらのQRコード



2025年もエスポをご利用いただき  
ありがとうございました！

2026年もどうぞ宜しくお願いいたします！

○1/4(日) 営業時間 6:00~24:00

有人時間 10:00~17:00