

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	10:00 Bスタジオ	11:00 プール	9:00 Aスタジオ	10:00 Bスタジオ	11:00 プール	9:00 Aスタジオ	10:00 Bスタジオ	11:00 プール
10:00 映像レッスン	11:00 映像レッスン	12:00 映像レッスン	10:00 映像レッスン	11:00 背骨コンディショニング	12:00 ルーシーダットン	10:00 映像レッスン	11:00 歩きのコンディショニング	12:00 年末特別レッスン
11:00 10:20~11:00 ユニバーサルヨガース 小出	12:00 10:20~11:00 背骨コンディショニング aiko	13:00 10:30~12:30 年末特別レッスン 第一弾 50M × 108本 【1分サークル】 伊東礼志(3コース)	11:00 10:30~11:10 ルーシーダットン ホットヨガ YUKI	12:00 11:20~12:05 メガダンス【新曲】 aiko	13:00 11:30~12:10 ゆったりホットヨガ YUKI	11:00 10:15~11:00 マットピラティス 真希	12:00 10:20~11:00 定員24名	13:00 10:20~10:50 年末特別レッスン 第三弾 50M × 54本 【1分30秒サークル】 25M × 108本 【45秒サークル】 市田(3コース)
12:00 11:15~12:00 サルセーション 小出	13:00 11:20~11:50 かんたんステップ 大石	14:00 12:05~12:50 ヨーガ 山本さおり	13:00 11:20~11:50 脂肪燃焼エアロ 武田早紀	14:00 12:05~12:50 かんたんトレーニング &ストレッチ 武田早紀	15:00 13:00 13:05~13:50 背骨コンディショニング 山口	14:00 12:10~12:40 かんたんエアロ 平井	15:00 13:15~13:45 かんたんエアロ 平井	16:00 13:15~13:45 2025年最後は「上級クラス」を思う存分堪能♪ さうにレベルアップした2人のスタッフ&エアロをお楽しみください！
13:00 12:15~13:00 流行(りゅうこう) ダンスレッスン okada	14:00 12:30~13:15 リトモス 古橋	15:00 13:00~13:45 戸塚雅操体ヨーガ 斎川	16:00 14:05~15:05 【上級】 オリジナルステップ 平井&市川	17:00 15:00 15:25~16:25 【上級】 オリジナルエアロ 平井&市川	18:00 17:00 エスポ袋井 映像レッスン タイムテーブル	19:00 17:30 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	20:00 18:00 19:00 21:00 22:00 23:00 24:00	25:00 17:00
14:00 13:15~14:00 背骨コンディショニング 唯夏子	15:00 13:30~14:15 FIGHT DO 古橋	16:00 14:05~15:05 2025年ラスト FIGHT DO!!! キックやパンチでストレス発散!	17:00 15:00 15:25~16:25 2025年最後は「上級クラス」を思う存分堪能♪ さうにレベルアップした2人のスタッフ&エアロをお楽しみください！	18:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00 23:00 24:00	19:00 17:30 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	20:00 18:00 19:00 21:00 22:00 23:00 24:00	21:00 17:00	22:00 17:00
15:00 映像レッスン	16:00 映像レッスン	17:00 いち早くエスポ情報を配信★ エスポ公式インスタグラム&LINE フォロー&登録お願いします！！！	18:00 17:00 18:00 19:00	19:00 17:30 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	20:00 18:00 19:00 21:00 22:00 23:00 24:00	21:00 17:00	22:00 17:00	23:00 17:00

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

