

エスポ袋井 2月23日(月)の祝日プログラム

スタッフ有人時間 10:00~19:00

↓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						10:00	
	30	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	10:10~10:40 バラエティアクア 森川(2コース)	10:30~11:00 はじめて平泳ぎ 近藤(1コース)	30	
11:00						11:00	
	30	11:20~11:50 かんたんステップ 大石	11:20~12:00 レギュラーエアロ 松本			30	
12:00						12:00	
	30	12:15~13:00 ヨーガ 山本さおり				30	
13:00			13:10~13:50 エレメント	13:05~13:35 パーソナル レッスン/近藤		13:00	
	30	13:15~14:00 背骨 コンディショニング 山口	 田原 定員24名	【要予約/有料】(1コース)		30	
14:00				13:45~14:15 かんたんウォーキング 杉山(2コース)		14:00	
	30	14:15~15:00 レギュラーステップ 市川明子	14:10~14:40 かんたんトレーニング &ストレッチ 定員24名 田原	14:15~14:45 はじめてクロール 杉山(2コース)		30	
15:00						15:00	
	30	映像レッスン  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 ご確認いただけます。 ☆予約不要 ☆入退場自由				30	
16:00							16:00
	30						30
17:00						17:00	
	30					30	
18:00						18:00	
19:00						19:00	