エスポ袋井2026　GW特別プログラム

5/3（日）

10:00～19:00

Aスタジオ

- 10:20～11:05 レギュラーエアロ 中川
- 11:20～12:05 ZUMBA 中川 NO.37644
- 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

Bスタジオ

- 10:30～11:10 ベーシックホットヨガ kyoko
- 11:30～12:10 ゆったりホットヨガ kyoko

プール

工事のため利用中止 5/3（日）～5/8（金）

5/4（月）

10:00～19:00

Aスタジオ

- 映像レッスン
- 10:15～11:00 マットピラティス 真希
- 11:20～11:50 かんたんステップ 大石
- 12:10～12:50 かんたんトレーニング＆ストレッチ 田原 定員37名
- 13:15～14:00 背骨コンディショニング 山口
- 14:15～15:00 レギュラーステップ 市川明子
- 15:15～16:00 UBOUND RADICAL FITNESS 福元 定員30名
- 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。

Bスタジオ

- 10:20～11:00 歩きのコンディショニング 大石 定員24名
- 11:15～11:55 ヨーガ 山本さおり
- 12:10～12:30 かんたんエアロ 山本さおり
- 13:10～13:50 エレメント FIGHT DO RADICAL FITNESS 田原 定員24名
- 14:10～14:55 シェイプボディ 福元 定員24名
- 15:20～16:00 芯(Shin)move ピラティス 市川 定員24名

プール

工事のため利用中止 5/3（日）～5/8（金）

5/5（火）

10:00～19:00

Aスタジオ

- 映像レッスン
- 10:15～11:00 オリジナルエアロ 石黒
- 11:15～12:00 姿勢改善ストレッチポールDEエクササイズ 石黒
- 12:15～12:45 UNO jump 山下湧大 定員37名
- 13:10～13:40 ひきしめ 山下湧大 定員30名
- ジョイント
- 14:00～15:00 【上級】オリジナルステップ 平井＆市川
- ジョイント
- 15:20～16:20 【上級】オリジナルエアロ 平井＆市川
- 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

Bスタジオ

- 10:20～11:00 ゆったりホットヨガ 伊藤ひろみ
- 11:30～12:00 かんたんエアロ 伊藤ひろみ
- 12:50～13:30 バランスコーディネーション 梅原 定員24名
- 13:50～14:30 歩きのコンディショニング 大石 定員24名

難易度MAXのステップ＆エアロを一緒に楽しみましょう♫

プール

工事のため利用中止 5/3（日）～5/8（金）

5/6（水）

10:00～19:00

Aスタジオ

- 映像レッスン
- 10:20～11:05 SALSATION（サルセーション） 奈実
- 11:20～12:05 COREOROGY（コレオロジー） 奈実 CHOREOLOGY
- 12:35～12:55 ゆったりストレッチ 山本さおり
- 13:05～13:45 レギュラーエアロ 山本さおり
- 14:00～14:30 かんたんステップ 伊藤ひろみ 定員37名
- 14:50～15:30 ちびボールエクササイズ 伊藤ひろみ 定員37名
- 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

Bスタジオ

- 10:10～10:50 ゆったりホットヨガ 松下
- 11:20～12:00 かんたんエアロ 松下
- 12:15～12:55 リラックスヨーガ 小出
- 13:05～13:50 ユニバーサルヨガアース 小出 EARTH
- 14:00～14:45 SALSATION（サルセーション） 小出

プール

工事のため利用中止 5/3（日）～5/8（金）

営業時間のお知らせ

日付	営業時間
4月30日(月)～5月2日(土)	休館日
5月3日(日)～5月6日(水)	有人時間　10:00～19:00 無人時間　6:00～9:00 21:00～24:00
5月7日(木)～	通常営業
5月3日(日)～5月8日(金)	プール工事のため、 プール・ジャグジーご利用はできません。