




# エスポ袋井2024 ゴールデンウィーク 特別プログラム



5/3 (金)			5/4 (土)			5/5 (日)			5/6 (月)			
10:00~19:00			10:00~19:00			10:00~19:00			10:00~19:00			
10	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	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	
30	10:20~10:50 脂肪燃焼 キック&パンチ aiko	10:20~11:00 ベーシック ホットヨガ 唯夏子	10:20~10:50 はじめてクロール 市田 (3J-ス)	10:15~10:55 ユニバーサル ヨガアース 小出	10:20~11:00 脂肪燃焼エアロ 伊藤ひろみ	10:15~10:45 ウォーキング エクササイズ 市田 (2コース)	10:20~11:05 リトモス 古橋	10:30~11:10 ベーシック ホットヨガ 高田	10:15~11:00 マットピラティス 真希	10:20~11:00 ウェーブストレッチ 伊藤早紀	10:10~10:40 パラエティアアクア 森川 (2J-ス)	
11	11:05~11:50 メガダンス aiko	11:30~12:00 かんたんエアロ 唯夏子	10:50~11:20 はじめてバタフライ 市田 (3J-ス)	11:10~11:55 SALSATION (サルセーション) 小出	11:15~11:55 ちびボール エクササイズ 伊藤ひろみ		11:20~12:10 オリジナルエアロ 古橋	11:30~12:10 ホットヨガ 高田	11:20~11:50 かんたんステップ 伊藤早紀	11:20~12:00 レギュラーエアロ 新保	10:45~11:15 はじめて平泳ぎ 亜希子 (2コース)	
12	12:05~12:45 ボルドブラ 平井			12:10~12:55 マットピラティス 真希							※担当変更4/25(木)時点	
13	13:00~13:45 背骨 コンディショニング 三浦	13:05~13:50 オリジナルステップ 平井		13:15~14:00 流行(りゅうこう) ダンスレッスン KARN	13:30~14:00 脂肪燃焼 ホットヨガ 松下		13:30~14:00 週替りケア 伊藤早紀		12:15~13:00 ZUMBA 新保	12:20~13:05 ヨーガ 松下	【要予約/有料】 13:05~13:35 パーソナルレッスン 亜希子(1コース)	
14	14:00~14:45 レギュラーエアロ 平井	14:10~14:50 かんたんステップ &ストレッチ 村松公美子	13:45~14:15 アクアダンス 伊藤早紀 (2J-ス)		14:20~15:00 ゆったり ホットヨガ 松下		14:20~15:20 UBOUND 伊藤早紀&福元		13:15~14:00 背骨 コンディショニング 山口	13:20~13:50 かんたんエアロ 松下	13:45~14:15 かんたんウォーキング 亜希子/杉山裕哉 (2コース)	
15	15:00~15:45 マットピラティス 小林愛		14:15~14:45 はじめて平泳ぎ 近藤 (2J-ス)						14:15~15:00 レギュラーステップ 市川明子	14:10~14:50 週替りケア 伊藤早紀	14:15~14:45 はじめて背泳ぎ 亜希子 (2J-ス)	
16			14:50~15:20 パーソナル レッスン 近藤 (1コース)				15:40~16:25 雅戸塚 操体ヨーガ 鈴木美津子					
17	営業時間のお知らせ			<p>午後のひとときに ヨガ活はいかがですか？ リフレッシュ・健康・美活 にオススメです！</p>			<p>ジョイントレッスン♪ 継続60分の60分！！ カッコイイ音楽にあわせて 盛り上がりましょう！！ 滝沢潤進めします！</p>			<p>予約公開日 4月20日(土) 18時~ 予約サイトはこちらのQRコード ↓ </p>		
18	日付		営業時間									
18	4月29日(月)~5月2日(木)		休館日									
18	● 5月3日(金)~5月6日(月)		有人時間 10:00~19:00 無人時間 6:00~9:00 21:00~24:00									
19	5月7日(火)~		通常営業									