

エスポ袋井 9月23日(火)の祝日プログラム

スタッフ有人時間 10:00~19:00

無人営業6:00~10:00 19:00~24:00

↓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
10:15~11:00 オリジナルエアロ (上級) 石黒	10:20~11:00 ゆったりホットヨガ 伊藤ひろみ	10:15~10:45 チャレンジスイム 大石(2コース)
11:00		11:00
11:15~12:00 姿勢改善ストレッチ [®] -ルDE エクササイズ 石黒	11:30~12:00 かんたんエアロ 伊藤ひろみ	11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース)
12:00		12:00
12:15~12:45  山下		
13:00		13:00
13:00~13:45 戸塚雅 操体ヨガ 芥川	13:10~13:40 週替りケア 大石	13:30~14:00 かんたんウォーキング 杉山(2コース)
14:00		14:00
14:00~14:45 レギュラーエアロ 市川明子	14:00~14:30 かんたんエアロ 大石	14:00~14:30 はじめて背泳ぎ 田原(2コース)
15:00		15:00
15:00~15:40 芯(shin)move ピラティス 市川明子	14:45~16:00 ジャズダンス (基礎クラス) カルチャー 【有料レッスン】	15:30~16:30 ジュニア スクール (3コース)
16:00		16:00
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。	16:30~17:30 キッズダンス	16:30~17:30 ジュニア スクール (5コース)
17:00		17:00
18:00		18:00
19:00		19:00

☆予約不要
☆入退場自由