

# エスポ袋井 1月11日(月)の祝日プログラム

営業時間 10:00~19:00 ※最終入館18:30

↓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				10:15~10:45	10:20~11:00
30	10:20~11:10 マットピラティス 守屋		10:30~11:00 やさしいエアロ	バラエティ アクア 森川 (2コース)	チャレンジ スイム1000 市田 (2コース)
11:00			村松	ベビー スイミング (2コース)	
30	11:30~12:10 ベーシックエアロ 松本		11:20~11:50 かんたんステップ 村松		
12:00					
30	12:30~13:10 ダンスエアロ 澤村		12:30~13:10 ヨーガ 山本さおり		
13:00				(2コース)	
30	13:25~13:55 ベーシックステップ 澤村		13:30~14:00 かんたんステップ 山本さおり	13:20~13:50 水中バランス 大石	
14:00				13:50~14:20 はじめてクロール 大石 (1コース)	
30	14:10~14:40 やさしいエアロ 山口				
15:00	15:00~15:40 背骨リデ イョニング 山口			15:10~15:40 ファットバーン 美里	ジュニア スクール (1コース)
16:00	16:00~16:45 UBOUND45 杉浦			ジュニア スクール (2コース)	
17:00			16:30~18:30 ジュニアバレエ スクール	ジュニア スクール (5コース)	2021 
18:00				ジュニア スクール (5コース)	
19:00					