【袋井】2025年お盆特別プログラム

8/11（月）

祝日営業【有人時間帯】
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

12:15～13:00
ヨーガ
山本さおり

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

※映像レッスン

Bスタジオ

10:20～11:00
歩きの
コンディショニング
大石

11:20～12:00
レギュラー
エアロ
恵莉

13:30～14:10
ベーシック
ホットヨガ
恵莉

14:30～15:10
ゆったり
ホットヨガ
恵莉

プール

10:10～10:40
パラエティアクア
森川（2コース）

10:45～11:15
はじめて平泳ぎ
市田（2コース）

13:05～13:35
パーソナルレッスン
亜希子（1ｺｰｽ）

【要予約/有料】
13:45～14:15
かんたんウォーキング
山下（2ｺｰｽ）

14:15～14:45
はじめてクロール
山下（2ｺｰｽ）

8/12（火）

特別営業【有人時間帯】
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

定員30名

12:15～12:45
山下

13:00～13:45
戸塚雅
操体ヨーガ
芥川

14:00～14:45
レギュラーエアロ
市川明子

15:00～15:40
芯（Shin）move
ピラティス
市川

※映像レッスン

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

13:10～13:40
週替わりケア
大石

定員24名

14:00～14:30
かんたんエアロ
大石

プール

10:15～10:45
チャレンジスイム
大石（2コース）

13:30～14:00
かんたんウォーキング
杉山(2コース)

14:00～14:30
はじめて背泳ぎ
寺田（2ｺｰｽ）

15:00～16:30
選手
（2コース）

16:30～18:30
選手
（3コース）

8/13（水）

特別営業【有人時間帯】
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
COREOLOGY
（コレオロジー）
奈実

12:45～13:40
エレメント
FIGHT DO
田原

定員37名

14:00～14:30
かんたんステップ
伊藤ひろみ

14:50～15:30
ちびボール
エクササイズ
伊藤ひろみ

※映像レッスン

Bスタジオ

10:30～11:10
ジャズダンス
（初級）
茜

11:20～12:00
ダンスエアロ
茜

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

14:00～14:45
SALSATION
（サルセーション）
小出

プール

10:15～10:45
ウォーキング
エクササイズ
池田（2コース）

10:50～11:20
クロール＆背泳ぎ
池田（2コース）

11:25～11:55
パーソナルレッスン
池田（1ｺｰｽ）

【要予約/有料】
12:10～12:40
パーソナルレッスン
池田（1ｺｰｽ）

12:55～13:25
パーソナルレッスン
池田（1ｺｰｽ）

13:30～14:00
ウォーキングエクササイズ
池田(2コース)

14:00～14:30
イージースイム
池田(2コース)

15:00～16:30
選手
（2コース）

16:30～18:30
選手
（3コース）

☆FIGHT DO☆
ボクシング等の動きをいれた
格闘技系エクササイズ☆
汗をかいてすっきり
間違いなし！！

【袋井】2025年お盆特別プログラム

8/14（木）

特別営業【有人時間帯】
10:00～19:00

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00	※映像レッスン		
10:00			10:10～10:40 アクアダンス 亜希子(2コース)
10:30	10:30～11:00 マットピラティス(初級) 二三枝	10:20～11:00 メガダンス 鈴木春菜	10:45～11:15 はじめて平泳ぎ &バタフライ 池田(2コース)
11:00	11:20～11:50 天空太河 二三枝	11:15～11:45 レギュラー ステップ 鈴木春菜	11:30～12:00 パーソナルレッスン 池田（1コース） 【要予約/有料】
12:00	12:10～12:40 太極舞 二三枝	空手をベースにした格闘技プログラム！パンチ＆キックをかっこよく行いましょう！	12:15～12:45 パーソナルレッスン 池田（1コース）
13:00	13:00～13:45 戸塚雅操体ヨーガ 三倉	13:00～13:40 かんたんステップ &ストレッチ 村松公美子	13:05～13:35 パーソナルレッスン 亜希子（1コース） 【要予約/有料】
14:00	14:00～14:45 ZUMBA 中川	14:00～14:40 太極拳 藤本	13:45～14:15 かんたんアクア 麻美(2コース)
15:00	15:05～15:45 背骨 コンディショニング MIHO	15:05～15:45 レギュラーエアロ 中川	14:15～14:45 チャレンジクロール 伊東(2コース)
16:00			15:00～16:30 選手 (2コース)
17:00	※映像レッスン		16:30～18:30 選手 (3コース)
18:00			
19:00			

8/15（金）

特別営業【有人時間帯】
10:00～19:00

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00	※映像レッスン		
10:00	10:15～10:45 芯（Shin）move ピラティス 市川	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 池谷（3コース）
11:00	11:00～12:00 【ジョイント】 オリジナルエアロ 平井＆市川	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 池谷（3コース）
12:00	12:20～12:55 ボルドプラ 平井 定員37名	今年の夏は平井IR＆市川IRのジョイントレッスンを開催！	
13:00	13:15～14:00 背骨 コンディショニング 三浦	13:10～13:55 オリジナルステップ 平井	13:45～14:15 脂肪燃焼ウォーキング 池谷（2コース）
14:00	14:15～14:45 シェイプボディ 福元	14:10～14:55 なつかし アイドルだんす♪ yuipan	14:15～14:45 チャレンジスイム 近藤（2コース）
15:00	15:00～15:45 マットピラティス 小林愛		14:50～15:20 パーソナルレッスン 近藤（1コース） 【要予約/有料】
16:00			
17:00	※映像レッスン		
18:00			
19:00			

お盆特別プログラム 予約開始日

8月11日（月）～8月20日（水）の予約開始日時

8/1（金）18時～

映像レッスン タイムテーブル

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

【スタジオ定員】

より多くのお客様がレッスンへ参加いただけますよう
各スタジオ.レッスンに以下の『定員』を設けさせて頂きます。
ご理解.ご協力をお願いいたします。

該当レッスン		定員 Aスタジオ	定員 Bスタジオ
道具使用なし初級クラス（有酸素クラス）		50	30
中級クラス	上級クラス	37	24
マットクラス（ヨガ/ピラティス等）ステップ台・ちびボール ※数に限りがある為		37	24
UBOUND・ストレッチポール ウェーブリング・メタックスポール ※数に限りがある為		30	24

赤文字･･･2024年4月より定員変更

ESPO ENTETSU SPORTS CLUB