

# エスポ袋井 3月20日(金)の祝日プログラム

スタッフ有人時間 10:00~19:00

↓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
30		10:20~10:50 背骨コンディショニング 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 山本絵美(3コース)		30
11:00				11:00~11:45 ベビー スイミング (2コース)	10:50~11:20 はじめてバタフライ 山本絵美 (3コース)	11:00
30		11:05~11:50 MEGADANZ aiko	11:30~12:00 かんたんエアロ 唯夏子			30
12:00						12:00
30		12:05~12:45 ポルドブラ 平井				30
13:00		定員37名				13:00
30		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 (上級) 平井	13:05~13:35 パーソナルレッスン 市田(1コース) 【要予約/有料】		30
14:00				13:45~14:15 脂肪燃焼ウォーキング 山本(2コース)		14:00
30		14:00~14:40 アンダージャンプ jump 山下湧大	14:10~14:55 なつかしアイドル だんす♪ yui pan	14:15~14:45 チャレンジスイム 伊東(2コース)		30
15:00						15:00
30		15:00~15:45 マットピラティス 小林愛				30
16:00				15:30~16:30 ジュニア スクール (3コース)		16:00
30						30
17:00				16:30~17:30 ジュニア スクール (5コース)		17:00
30			16:30~17:30 キッズダンス			30
18:00				17:30~18:30 ジュニアスクール (4コース)		18:00
19:00						19:00

**おしらせ**



2026年度以降の【祝日プログラム発表】は廃止とさせていただきます。

今後は、祝日も通常通りのレッスンを実施いたします。

ただし、祝日の夜のレッスンにつきましては休講となりますので、あらかじめご了承ください。