

エスポ袋井

1月12日(月)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	
10:00	A	B	10:00
30	10:15~11:00 マットピラティス 真希	10:20~11:00 歩きの コンディショニング	10:10~10:40 バラエティアクア 森川(2コース)
11:00		大石	10:30~11:00 はじめて平泳ぎ 近藤(2コース)
30	11:20~11:50 かんたんステップ 大石	11:20~12:00 レギュラーエアロ 松本	11:00~11:45 ベビー スイミング (2)~(3)
12:00			
30	12:15~13:00 ヨーガ 山本さおり		
13:00			
30	13:15~14:00 背骨 コンディショニング 山口	13:10~13:50 エレメント FIGHT DO RADICAL FITNESS 田原 定員24名	13:05~13:35 パーソナル レッスン/近藤 【要予約/有料】(1コース)
14:00			13:45~14:15 かんたんウォーキング 杉山(2コース)
30	14:15~15:00 レギュラーステップ 市川明子	14:10~14:40 かんたんトレーニング &ストレッチ 定員24名 田原	14:15~14:45 はじめてクロール 杉山(2コース)
15:00			
30	映像レッスン		
16:00			
30			15:30~16:30 ジュニア スクール (3コース)
17:00	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。	16:30~18:30 ジュニアバレエ スクール	16:30~17:30 ジュニア スクール (5コース)
30	★予約不要 ★入退場自由		17:30~18:30 ジュニアスクール (5コース)
18:00			18:30~19:00 ジュニアスクール (2コース)
19:00			