

# 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  |                                       |
|-------|--------------------------------------|--|---------------------------------------|
| A     | B                                    |  |                                       |
| 10:00 |                                      |  | 10:00                                 |
| 30    | 10:15～11:00<br>マットピラティス<br>真希        | 10:10～10:40<br>バラエティアクア<br>森川(2コース)          | 10:30～11:00<br>はじめて平泳ぎ<br>近藤(2コース)    |
| 11:00 |                                      |  | 11:00                                 |
| 30    | 11:20～11:50<br>かんたんステップ<br>大石        | 11:00～11:45<br>ベビー<br>スイミング<br>(2コース)        |                                       |
| 12:00 |                                      |  | 12:00                                 |
| 30    | 12:15～13:00<br>ヨガ<br>山本さおり           |  |                                       |
| 13:00 |                                      |  | 13:00                                 |
| 30    | 13:15～14:00<br>背骨<br>コンディショニング<br>山口 | 13:10～13:50<br>エLEMENT                       | 13:05～13:35<br>パーソナル<br>レッスン/近藤       |
| 14:00 |                                      | 定員24名  | 13:45～14:15<br>かんたんウォーキング<br>杉山(2コース) |
| 30    | 14:15～15:00<br>レギュラーステップ<br>市川明子     | 14:10～14:40<br>かんたんトレーニング<br>&ストレッチ<br>定員24名 | 14:15～14:45<br>はじめてクロール<br>杉山(2コース)   |
| 15:00 |                                      | 田原   |                                       |
| 30    | 映像レッスン                               |  | 15:30～16:30<br>ジュニア<br>スクール<br>(3コース) |
| 16:00 |                                      |  |                                       |
| 30    |                                      |  | 16:30～17:30<br>ジュニア<br>スクール<br>(5コース) |
| 17:00 |                                      | 16:30～18:30<br>ジュニアバレエ<br>スクール               | 17:30～18:30<br>ジュニアスクール<br>(5コース)     |
| 30    |                                      |  | 18:30～19:00<br>ジュニアスクール<br>(2コース)     |
| 18:00 |                                      |  |                                       |
| 19:00 |                                      |  | 19:00                                 |



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  
ご確認ください。

☆予約不要  
☆入退場自由