

エスポ袋井2021 ゴールデンウィーク 特別プログラム

【スタジオ定員数】
 Aスタジオ 30名
 Bスタジオ 20名
 ※ご予約は当日10時より
 ジムカウンターにてお取り下さい。

5/1 (土)			5/2 (日)			5/3 (月)			5/4 (火)			5/5 (水)							
10:00~19:00			10:00~19:00			10:00~19:00			10:00~19:00			10:00~19:00							
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール					
第一弾 10:20~11:05 UBOUND ジョイント 麻美&ニツ橋 【定員 25名】 第二弾 11:25~12:10 UBOUND ジョイント 麻美&ニツ橋 【定員 25名】 12:25~12:55 ウェーブストレッチ 麻美 【定員 25名】 13:00~13:50 ストリートダンス YUKA 14:00~14:50 ベーシック エアロ 川島 ジョイントレッスン♪ 15:10~16:00 ZUMBA ジョイント 新保&田村夏佳		プール工事の為利用不可	10:20~11:00 ベーシック ステップ 藤垣 11:20~12:10 ベーシック エアロ 藤垣 12:45~13:15 お腹ひきしめ &ストレッチ 高田 13:30~14:10 ベーシックエアロ 高田 14:30~15:10 メガダンス 春菜 15:40~16:30 操戸塚 操体ヨガ 芥川	10:30~11:10 脂肪燃焼 ホットヨガ 村松公美子 11:30~12:10 ゆったり ホットヨガ 村松公美子 12:20~13:10 ヨーガ 山本さおり 13:30~14:20 天空大河 鈴木二三枝	プール工事の為利用不可	10:20~11:10 マットピラティス 真希 11:40~12:30 オリジナルエアロ 澤村 12:50~13:30 ベーシック ステップ 澤村 14:00~15:00 背骨 コンディショニング 山口	10:30~11:00 やさしいエアロ 美里 11:20~11:50 かんたんステップ 美里 12:20~13:10 ヨーガ 山本さおり 13:30~14:20 天空大河 鈴木二三枝	プール工事の為利用不可	10:30~11:20 オリジナル エアロ 石黒 11:40~12:30 姿勢改善 ストレッチボール DE エクササイズ 石黒 【定員 25名】 13:00~13:50 オリジナル エアロ 平井 14:10~14:50 サルセッション 美樹 ☆特別レッスン☆ 15:10~15:40 CHOREOLOGY (コレオロジー) 美樹	10:20~11:00 ベーシック ホットヨガ 美里 11:30~12:00 脂肪燃焼エアロ 美里 13:00~13:50 雅戸塚 操体ヨガ 芥川 14:10~14:50 パワーヨガ 平井	プール工事の為利用不可	10:20~11:00 懐(なつ)メロ ダンスエアロ 田村夏佳 11:20~11:50 ZUMBA 田村夏佳 ジョイントレッスン♪ 14:05~14:55 メガダンス ジョイント 小出&aiko 15:15~15:55 ベーシックエアロ 川島	10:40~11:20 ジャズダンス (初級) 茜 11:40~12:20 ダンスエアロ 茜 13:00~13:45 ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 小出 14:25~14:55 かんたんステップ 川島 15:15~15:45 ヨーガ aiko	プール工事の為利用不可					
営業時間のお知らせ			営業時間のお知らせ			営業時間のお知らせ			営業時間のお知らせ										
日付	営業時間			日付		営業時間			日付	営業時間			日付		営業時間		日付	営業時間	
4月29日(木)	休館日			5月1日(土)		10:00~19:00			5月3日(月)	10:00~19:00			5月5日(水)		10:00~19:00		5月7日(金)	通常営業	
4月30日(金)	休館日			5月2日(日)		10:00~19:00			5月4日(火)	10:00~19:00			5月6日(木)		通常営業		5月1日~5月9日まで 工事の為プールの使用ができません。		

腰痛に自信がない方でも
かんたんにできる
トレーニングを
行います!!

空手をベースにした
格闘技プログラムです。
パンチ&キックを
カッコよく行いましょう!

音楽とインストラクターの
リードにあわせるだけで
簡単にかっこいい振り付けが
踊れる最新のダンスエクササイズ