

# エスポ袋井 2月23日(火)の祝日プログラム

営業時間 10:00~19:00 ※最終入館18:30

↓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
		10:15~10:45
		<b>アクアダンス</b> 唯夏子&真由 (2コ-入)
10:30~11:20 オリジナルエアロ 石黒	10:20~11:00 ベーシックホットヨガ 美里	11:00
		二度目のジョイントレッスン♪ パワーアップした二人と一緒に 楽しく身体を動かしていきましょう!!
	11:30~12:00 脂肪燃焼エアロ 美里	11:30
11:40~12:30 姿勢改善ストレッチ DEエクササイズ 石黒		12:00
	12:20~12:50 脂肪燃焼!! ひきしめトレーニング 美里	12:30
		誰でもかんたんにできる 身体ひきしめトレーニング★
13:00~13:50 操体ヨーガ 芥川		13:00
		(2コ-入)
		13:45~14:15 ウォーキングエクササイズ 池田
14:10~14:40 サルセーション 美樹	14:10~15:00 太極拳 丸山	14:00
		14:15~14:45 チャレンジクロール 池田 (3コ-入)
15:00~15:30 ZUMBA 美樹		15:00
		16:00
		16:30
		17:00
		17:30
		18:00
		18:30
		19:00

