

エヌホ袋井

2月11日(水)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	10:20~11:05 SALSATION (サルセーション) 奈実	10:30~11:10 ジャズダンス (初級) 茜	10:15~10:45 ウォーキングエクササイズ 池田
30	11:20~12:05 COREOROGY (コレオロジー) 奈実	11:20~12:00 ダンスエアロ (中上級) 茜	10:50~11:20 クロール&背泳ぎ 池田
30	12:35~12:55 かんたん身体づくり トレーニング 松本	12:15~12:55 リラックスヨーガ 小出	
30	13:05~13:45 ボクシングエアロ 松本	13:05~13:50 ユニバーサル ヨガアース 小出	13:30~14:00 歩きのコンディショニング 大石(2コース)
30	14:00~14:30 かんたんステップ 伊藤ひろみ	14:00~14:45 SALSATION (サルセーション) 小出	14:00~14:30 イージースイム 大石(2コース)
30	14:50~15:30 ちびボール エクササイズ 伊藤ひろみ		
30	映像レッスン  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。		15:30~16:30 ジュニア スクール (3コース)
30	★予約不要 ★入退場自由		16:30~17:30 ジュニア スクール (5コース)
30			17:30~18:30 ジュニアスクール (4コース)
18:00			
19:00			