

エスポ袋井 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
A	B	
10:00		10:00
30		10:15～10:45 ウォーキングエクササイズ 池田
11:00	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
30	11:20～12:05 COREOROLOGY (コレオロジー) 奈実	10:50～11:20 クロール&背泳ぎ 池田
12:00	11:20～12:00 ダンスエアロ (中上級) 茜	
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
13:00	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
30	14:00～14:30 かんたんステップ 伊藤ひろみ	13:30～14:00 歩きのコンディショニング 大石（2コース）
14:00	14:50～15:30 ちびボール エクササイズ 伊藤ひろみ	14:00～14:30 イーゼースイム 大石（2コース）
30		
15:00		15:30～16:30 ジュニア スクール (3コース)
16:00	映像レッスン 	16:30～17:30 ジュニア スクール (5コース)
30	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。	17:30～18:30 ジュニアスクール (4コース)
17:00	☆予約不要 ☆入退場自由	
18:00		
19:00		