

エスポ袋井 3月21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
	30		10:20~11:00 ベーシックホットヨガ 高田	10:15~10:45 チャレンジスイム 大石(2コース)		30
11:00		10:30~11:15 オリジナルエアロ 石黒				11:00
	30			ベビー スイミング (2コ-入)		30
12:00		11:35~12:20 姿勢改善ストレッチ・ルDE エクササイズ 石黒	11:30~12:00 脂肪燃焼エアロ 高田			12:00
	30					30
13:00		13:00~13:45 戸塚雅 操体ヨーガ 芥川	カルチャー JAZZ (有料)			13:00
	30					30
14:00		14:10~14:20 ワンポイントダンス		14:00~14:30 チャレンジスイム 田村(2コース)		14:00
	30	14:25~15:10 SALSATION® (サルセッション) 美樹	14:10~14:55 ベーシックエアロ 市川明子			30
15:00				ジュニア スクール (1コース)	【要予約/有料】 14:45~15:15 パーソナル レッスン/田村	15:00
	30					30
16:00				ジュニア スクール (2コース)		16:00
	30					30
17:00			16:30~17:30 キッズ ヒップホップ ダンス	ジュニア スクール (4コース)		17:00
	30			ジュニア スクール (5コース)		30
18:00						18:00
19:00						19:00