



# エスポ袋井 1月4日(日) 年始特別プログラム

スタッフ対応時間 10:00~17:00

※営業時間 6:00~24:00 ※セルフ時間 6:00~10:00 17:00~24:00

※赤字の部分は通常と変更のある部分です。 →初めての方からご参加いただけるプログラムです。



スタジオ		プール
A	B	
映像レッスン		
10:00		10:00
30		30
10:30~11:20 オリジナルエアロ 藤田	10:30~11:10 ベーシックホットヨガ 唯夏子	
11:00		11:00
30		30
11:40~12:40 ZUMBA 中川 & 藤田	11:30~12:10 ゆったりホットヨガ 唯夏子	
12:00		12:00
30		30
13:00~13:40 アンジー・ジャンプ 山下	13:00~13:45 戸塚雅操体ヨーガ 芥川	
13:00		13:00
30		30
13:55~14:25 かんたんトレーニング & ストレッチ 山下		
14:00		14:00
30		30
映像レッスン		
15:00		15:00
30		30
17:00		17:00

ホットヨガ初めは2本立て♪

終  
日  
フ  
リ  
ー  
利  
用



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  
ご確認ください。

☆予約不要  
☆入退場自由

2026年もエスポ袋井を  
よろしくお願い致します。  
素敵な一年になりますように...

