

迎春 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		30
12:00 ジョイント 11:40~12:40 ZUMBA 中川&藤田 No. 36132	11:30~12:10 ゆったりホットヨガ 唯夏子	12:00
13:00		30
30		30
13:00~13:40 アンシージャンプ 山下	13:00~13:45 戸塚雅操作体ヨーガ 芥川	13:00
30		30
14:00 13:55~14:25 かんたんトレーニング &ストレッチ 山下		14:00
30		30
15:00 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。		15:00
30		30
17:00 ☆予約不要 ☆入退場自由		17:00

終日
フリーア
リ
用

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…

