

エスポ袋井 9月15日(月)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			30
10:15～11:00 マットピラティス 真希	10:20～11:00 歩きの コンディショニング	10:10～10:40 バラエティアクア 森川(2コース)	
11:00	大石	10:45～11:15 はじめて平泳ぎ 亜希子(2コース)	11:00
30		11:00～11:45 ベビー スイミング (2コース)	30
11:20～11:50 かんたんステップ	11:20～12:00 レギュラーエアロ 松本		
大石			12:00
30			30
12:15～13:00 ヨーガ 山本さおり			
13:00			13:00
30			30
13:15～14:00 背骨 コンディショニング 山口	13:20～13:50 かんたんトレーニング &ストレッチ 村松公美子	13:05～13:35 パーソナル レッスン/亜希子 【要予約/有料】(1コース)	
14:00		13:45～14:15 かんたんウォーキング 山下湧大(2コース)	14:00
30		14:15～14:45 はじめてクロール 山下湧大(2コース)	30
14:15～15:00 レギュラーステップ 市川明子	14:10～14:50 かんたんエアロ 村松公美子		
15:00			15:00
30			30
映像レッスン		15:30～16:30 ジュニア スクール (3コース)	
30			30
17:00		16:30～17:30 ジュニア スクール (5コース)	17:00
30			30
18:00		17:30～18:30 ジュニアスクール (4コース)	18:00
19:00			19:00



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。

☆予約不要
☆入退場自由