

エスポ袋井 7月21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
10:15～11:00 マットピラティス 福元	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)	30
11:00	大石	10:45～11:15 はじめて平泳ぎ 近藤(2コース)	11:00
11:20～11:50 かんたんステップ	11:20～12:00 シェイプボディ 福元	11:00～11:45 ベビー スイミング (2コース)	30
12:00	大石		12:00
12:15～13:00 ヨーガ 山本さおり			30
13:00			13:00
13:15～14:00 背骨 コンディショニング 山口	13:20～13:50 こりほぐし ストレッチ 恵莉	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)	30
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
14:15～15:00 レギュラーステップ 市川明子	14:10～14:40 かんたんエアロ 恵莉	14:15～14:45 はじめてクロール 山下湧大(2コース)	30
15:00			15:00
16:00		15:30～16:30 ジュニア スクール (3コース)	30
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。 ☆予約不要 ☆入退場自由	16:30～18:30 ジュニアバレエ スクール	16:30～17:30 ジュニア スクール (5コース)	16:00
17:00		17:30～18:30 ジュニアスクール (4コース)	30
18:00			18:00
19:00			19:00