



エスポ袋井2025

ゴールデンウィーク 特別プログラム



5/3 (土)			5/4 (日)			5/5 (月)			5/6 (火)														
10:00~19:00			10:00~19:00			10:00~19:00			10:00~19:00														
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール												
映像レッスン こちらのQRコードを読み取ってください。 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 コンディショニング系 レッスンのみ実施			映像レッスン こちらのQRコードを読み取ってください。 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 コンディショニング系 レッスンのみ実施			映像レッスン			映像レッスン														
						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 大石			10:10~10:40 バラエティアクア 森川 (2コース)			10:30~11:15 オリジナルエアロ 石黒			10:20~11:00 ゆったりホットヨガ 松下			10:15~10:45 チャレンジスイム 大石(2コース)		
						11:20~11:50 かんたんステップ 大石			11:15~12:10 エレメント 田原			10:45~11:15 はじめて平泳ぎ 市田 (2コース)			11:35~12:20 姿勢改善 ストレッチボール DEエクササイズ 石黒			11:30~12:00 かんたんエアロ 松下					
						12:15~13:00 ヨーガ 山本さおり			12:25~13:05 レギュラーエアロ 高田			【要予約/有料】 13:05~13:35 パーソナルレッスン 亜希子(1コース)			12:55~13:40 戸塚雅 操体ヨーガ 芥川			12:20~12:50 こりほぐしストレッチ 武田早紀					
						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 高田			13:45~14:15 かんたんウォーキング 山下湧大(2コース)			14:00~14:45 レギュラーエアロ 市川明子			13:10~13:40 週替りケア 大石			13:30~14:00 かんたんウォーキング 杉山(2コース)		
						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 高田			14:15~14:45 はじめてクロール 山下湧大(2コース)			14:00~14:30 かんたんエアロ 大石			14:00~14:30 はじめて背泳ぎ 田原(2コース)					
															15:00~15:40 芯(shin)move ピラティス 市川明子			14:45~16:00 カルチャー レッスン					
															16:00~16:45 SALSATION (サルセッション) 小出								
															17:00~17:40 ユニバーサル ヨガアース 小出								