

エスポ袋井 10月13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		10:10～10:40 バラエティアクア 森川(2コース)	30
11:00			11:00
	山本さおり	10:45～11:15 はじめて平泳ぎ 近藤(2コース)	
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		
12:00	山本さおり		12:00
			
30	12:15～13:00 ヨーガ 山本さおり		30
13:00			13:00
		13:10～13:50 エLEMENT	
30	13:15～14:00 背骨 コンディショニング 山口	13:05～13:35 パーソナル レッスン/近藤	30
14:00		【要予約/有料】(1コース)	
			14:00
30	14:15～15:00 レギュラーステップ 市川明子	13:45～14:15 かんたんウォーキング 伊東礼志(2コース)	
15:00			15:00
		14:15～14:45 はじめてクロール 伊東礼志(2コース)	
30			30
16:00		15:30～16:30 ジュニア スクール (3コース)	16:00
30			30
17:00		16:30～17:30 ジュニア スクール (5コース)	17:00
30		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

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