エスポ袋井 10月13日(月)の祝日ブログラム

スタッフ有人時間 10:00~19:00

	スタッノ有入時间 IU:UU~I9:UU ↓ 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。			
ľ		グターまたは内谷・时间かり ジオ		
10:00	A	В	プール	10:00
30	10:15~11:00 マットピラティス 真希	10:20~11:00 ストレッチポール &ストレッチ	10:10~10:40 バラエティアクア 森川(2コース) 10:45~11:15	30
11:00		山本さおり	はじめて平泳ぎ 11:00~11:45 <u>近藤(</u> 2コース)	11:00
30 12:00	11:20~11:50 かんたんステップ 山本さおり	11:20~12:00 脂肪燃焼エアロ 林唯夏子	バビー スイミング (2]-\(\lambda\)	30
12.00				12.00
30	12:15~13:00 ヨーガ 山本さおり			30
13:00		13:10∼13:50	10.07 - 10.07	13:00
30	13:15~14:00 背骨 コンディショニング	エレメント FIGHT DO RADICAL FITNESS 田原	13:05~13:35 パーソナル レッスン/近藤 「要予約/有料」(1コース) 13:45~14:15	30
14:00	UD COCOTONIA COC	定員24名	かんたんウォーキング	14:00
30	14:15~15:00 レギュラーステップ 市川明子	14:10〜14:40 かんたんトレーニング &ストレッチ 田原 定員24名	伊東礼志(2コース) 14:15~14:45 はじめてクロール 伊東礼志(2コース)	30
15:00		元 元 元 元 元 元 元 元 元 元 元 元 元 元 元 元 元 元 元		15:00
30-				30
16:00	映像レッスン		15:30~16:30 ジュニア スクール (3コース)	16:00
30				30
17:00	こちらのQRコードを読み取りください。	16:30~18:30 ジュニアバレエ	16:30~17:30 ジュニア スクール (5コース)	17:00
30	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	スクール	17:30~18:30 ジュニアスクール (4コース)	30
18:00 19:00		2000		$\frac{18:00}{19:00}$
2.33		ENTETCH COCOTY (1110		
		EIIIEI3U SPORIS (LUB		