

エスポ浜松 祝日プログラム



…【初心者・初級クラス】初めての方からお楽しみいただけるプログラムです。



…【初級～中級クラス】レッスンに少し慣れてきた方におすすめのプログラムです。基本動作から難易度アップ！



…【中上級～上級クラス】難易度が高く、チャレンジクラスです。難易度・運動量共にアップ！！

※赤字の所は通常より変更のある部分です。

9月23日(火)



営業時間 10:00～19:00(有人時間)

スタジオ		プール	ジム
A	B	Ⅱ	Ⅱ
10:00			10:00
30			30
10:20～11:05 ヨガ 林千夏	10:30～11:00 脂肪燃焼 エアロ 守屋		
11:00			11:00
30			30
11:20～11:50 レギュラー ステップ 守屋	11:20～11:50 ポルドブラ 平井	11:10～11:40 アクアシェイプ 林唯夏子	11:10～11:20 おまかせ10 エスポスタッフ
12:00			12:00
30			30
12:10～12:50 オリジナル エアロ 平井	12:10～12:55 背骨 コンディショニング 唯夏子	11:45～12:05 バタフライ/高山	12:15～12:30 おまかせQueenax エスポスタッフ
13:00			13:00
30			30
13:10～13:40 バーベル ファイト 柴田	13:10～13:50 ダンス エクササイズ FUJI	12:45～13:15 パーソナル レッスン/高山	
14:00			14:00
30			30
13:55～14:25 レギュラー エアロ 中川典子		13:20～13:50 パーソナル レッスン/池田	
15:00			15:00
30			30
14:40～15:10 はじめよう ステップ 伊藤ひろみ	14:40～15:20 レギュラー ステップ 中川典子	13:55～14:25 平泳ぎ 吉田	
16:00			16:00
30			30
	15:35～16:15 整骨コンディ ショニング 伊藤ひろみ	14:30～15:00 アクアビクス 守屋	
17:00			17:00
30			30
19:00			19:00

【スタジオ定員数】

A: 40名
(初～中級クラス)
35名
(UBOUND/上級クラス)
B: 22名

スタジオご参加の方は
こちらのQRコードを読み取り、
ご予約をお願いいたします♪

《Web登録》

