

# エスポ浜松 年始プログラム2026

-  …【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。
  -  …【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！
  -  …【初級クラス】 ご参加される方は注意事項をご確認ください。
  -  …【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！！

1月4日(日)

有人時間 10:00～17:00 / 休館日



スタジオ		プール	ジム
A	B	Ⅱ	Ⅱ
			10:00
10:30~11:00 背中すっきり棒 平井	1日の始まりに 肩甲骨を動かし 姿勢の改善！		新謹年賀
11:15~12:00 平井 & 大津早紀	年末に食べたものを 爆発消費！ 新曲を楽しみましょう♪		11:30~11:40 おまかせ10 エスポスタッフ
12:20~13:05 ほぐし初め2026 大津早紀	ストレッチや ウェーブリングをつかって 全身トータル 【筋肉ほぐし】を行います♪	12:00	
13:20~14:05 リトモス新曲 古橋	かんたんエアロ 林千夏	13:00	13:00
14:20~15:00 オリジナルエアロ (上級) 古橋	リラックスヨーガ 林千夏	14:00	14:00
	新曲にあわせて ダイナミックに カラダを動かします♪	15:00	15:00
		15:00~15:40 アクア初め2026 守屋 & 松居	30分の拡大 特別レッスン♪
		1/11(日)~1/20(火)分の予約開始日時	
			16:00
			17:00

A large, stylized graphic of a rising sun in shades of orange and yellow, partially obscured by a white, snow-capped mountain peak resembling Mount Fuji. The background is a solid blue. In the top right corner, there is a small red rectangular box containing the text '1/4'.

