

エスポ浜松 年始プログラム2026



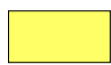
…【初心者・初級クラス】初めての方からお楽しみいただけるプログラムです。



…【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 / I 休館日



スタジオ		プール	ジム
A	B	II	II
10:00			
30	10:30～11:00 背中すっきり棒 平井	新年 賀	
11:00			
30	11:15～12:00 UBOUND RADICAL FITNESS 平井&天津早紀		11:30～11:40 おまかせ10 エスポスタッフ
12:00			
30	12:20～13:05 ほぐし初め2026 大津早紀		
13:00			
30	13:20～14:05 リトモス新曲 古橋		
14:00			
30	14:20～15:00 オリジナルエアロ (上級) 古橋		14:00～14:30 おまかせQueenax
15:00			
30			
16:00			
17:00			

1日の始まりに
肩甲骨を動かし
姿勢の改善！

年末に食べたものを
爆発消費！！
新曲を楽しみましょう♪

ストレッチや
ウェープリングをつかって
全身トータル
【筋肉ほぐし】を行います♪

新曲にあわせて
ダイナミックに
カラダを動かします♪

気分が上がる音楽に
あわせて気持ちよく
動きましょう♪
2人の掛け合いも
お楽しみに◎

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

1/4(日)18:00～

2026年も

エスポで運動を

スタートしましょう♪

本年もよろしくお願いいたします!!

