

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。



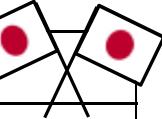
…【中上級～上級クラス】難易度が高く、チャレンジクラスです。難易度・運動量共にアップ！！



…【初級クラス】ご参加される方は、館内ポスター掲示の注意事項ご確認ください。

※赤文字の所は通常より変更のある部分です。

9月23日(土)



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 10:20～10:50				10:00
30 ゆったり ストレッチ				30
11:00 武田早紀				11:00
30 11:05～11:45 脂肪燃焼エアロ& ひきしめ		11:30～12:00 	プ ル	30
30 武田早紀		ユニバーサル ヨガアース 	QUE EN A X	12:00
12:00 12:15～13:00 ZUMBA (ズンバ)		藤田		30
30 藤田				13:00
30 13:15～13:55 オリジナルエアロ40 藤田		13:20～14:00 背骨コンディ ショニング	終 日 フ リ ー 利 用	30
14:00 14:20～14:30 UBOUNDエレメント 14:30～15:00 		新保	終 日 フ リ ー 利 用	14:00
30 新保				30
30 スタジオご参加にはWEB予約が必要です★ 登録方法等は館舎またはQRコードから♪		【スタジオ定員】 Aスタジオ:35名 Bスタジオ:22名		15:00
16:00				30
19:00				16:00
				19:00