

# 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。

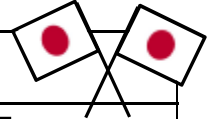


…【中上級～上級クラス】難易度が高く、チャレンジクラスです。難易度・運動量共にアップ！！



…【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 10:20～10:50 ゆったりストレッチ 武田早紀	 11:30～12:00 ユニバーサル ヨガアース 藤田	プ ー ル          終 日 フ リ ー 利 用	Q U E E N A X          終 日 フ リ ー 利 用
11:00 11:05～11:45 脂肪燃焼エアロ& ひきしめ 武田早紀			
12:00 13:15～13:55 オリジナルエアロ40 藤田	13:00 13:20～14:00 背骨コンディ ショニング 新保		
13:00 14:20～14:30 UBOUNDエレメント 14:30～15:00 UBOUND 新保	14:00 15:00		
14:00 16:00	15:00 16:00		
15:00 16:00	16:00 19:00		
16:00 19:00	19:00		

祝日プログラムの為  
特別★40分レッスン★  
タオルをご持参ください♪

【スタジオ定員】  
Aスタジオ:35名  
Bスタジオ:22名

スタジオご参加にはWEB予約が必要です★  
登録方法等は店舗またはQRコードから♪

