

エスポ浜松 祝日プログラム



…【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！



2月23日(月)

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 唯夏子	10:30～11:00 ダンスエアロ aiko	10:30～11:00 アクアビクス/松居	
11:00			11:00
30			30
11:20～12:05 メガダンス aiko	11:20～11:50 かんたんエアロ 林 唯夏子	11:05～11:35 機能改善 ウォーキング 松居	
12:00			12:00
30			30
12:30～13:00 背中すっきり棒 林 唯夏子	12:20～13:05 B姿勢<びしせい> ピラティス	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居	
13:00			13:00
30			30
13:15～13:45 バーベルファイト 柴田優里	石黒	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居 【要予約/有料】	
14:00			14:00
30			30
14:10～14:50 ZUMBA (ズンバ) 藤田	13:25～13:55 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	13:50～14:20 クロール/武田	13:30～13:40 おまかせ10 エスポスタッフ
15:00			15:00
30			30
	14:15～14:45 バランスボール 伊藤ひろみ	14:30～15:00 アクアコンボ 武田悠作	15:00～15:15 ひきしめQueenax
16:00			16:00
30			30
19:00			19:00

【スタジオ定員】
Aスタジオ:40名
Bスタジオ:22名

エスポIマスターズ
お休みとなります

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予約》

