

# エスポ浜松 祝日プログラム

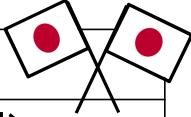


…【初級クラス】初めての方からお楽しみいただけるプログラムです。



…【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	10:20～11:05 ヨーガ 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	30
11:00			11:05～11:35 機能改善 ウォーキング 松居	11:00
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	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居	30
12:00			12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居	12:00
30	12:30～13:00 背中すっきり棒 林 唯夏子	12:20～13:05 B姿勢<ひせい> ピラティス	【要予約/有料】	30
13:00		石黒		13:00
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田優里	13:25～13:55 脂肪燃焼 エアロ		30
14:00		伊藤ひろみ	13:50～14:20 クロール/武田	14:00
30	14:10～14:50 ZUMBA (ズンバ) 藤田	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	30
15:00			15:00～15:15 ひきしめQueenax	15:00
30	【スタジオ定員】 Aスタジオ:40名 Bスタジオ:22名		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♪	
16:00			《web予約》 	30
19:00				16:00

**espo**  
ENTETSU SPORTS CLUB