

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。

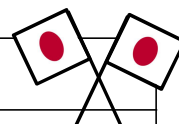


…【初級～中級クラス】レッスンに少し慣れてきた方におすすめのプログラムです。基本動作から難易度アップ！



…【初級クラス】ご参加される方は、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15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Basic aiko	10:30
11:00		10:30～11:00 アクアビクス/松居	11:00
30	11:20～12:05 メガダンス aiko	11:05～11:35 バタフライ/松居	30
12:00		11:45～12:15 パーソナルレッスン/松居	12:00
30	12:30～13:00 関節らくらく エクササイズ/高柳	12:20～12:50 パーソナルレッスン/松居	30
13:00		【要予約/有料】	13:00
30	13:20～14:00 UBOUNDエレメント		13:30～13:40 おまかせ10
14:00			30
30	14:15～14:55 ZUMBA(ズンバ) 藤田	13:55～14:25 背泳ぎ/武田	14:00
15:00		14:30～15:00 ミットウォーキング	30
30			15:00～15:15 ひきしめQueenax
16:00			30
19:00			19:00

【スタジオ定員数】

A: 40名
(初～中級クラス)
35名
(UBOUND/上級クラス)
B: 22名

エスポI マスターズ
お休みとなります

スタジオご参加にはWEB予約が必要です★
ご予約はこちらのQRコードから♪

《Web予約》

