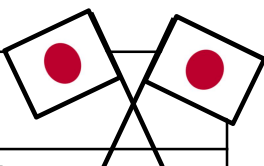


エスポ浜松 祝日プログラム

- …【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。



7月21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 ヨガ 飯島	10:30～11:00 ダンスエアロBasic aiko	10:30～11:00 アクアビクス/松居
11:00			11:00
30	11:20～12:05 メガダンス aiko	11:20～11:50 ウエストひきしめ ウォーキング	11:05～11:35 バタフライ/松居
12:00			12:00
30	12:35～13:05 関節らくらく エクササイズ/高柳	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	13:20～14:00 UBOUNDエレメント	12:20～12:50 パーソナルレッスン/松居	13:30～13:40 おまかせ10
14:00			14:00
30	14:15～14:55 ZUMBA(ズンバ) 藤田	13:55～14:25 背泳ぎ/武田	15:00～15:15 ひきしめQueenax
15:00			15:00
30		14:30～15:00 ミットウォーキング	
16:00			16:00
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 ※2025.4～変更

エスポIマスタース
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》