

エスポ祝日・お盆特別プログラム2025



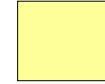
・・・【初心者・初級クラス】初めての方からお楽しみいただけるプログラムです。



・・・【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をご確認ください。 ※赤字の部分は通常と変更のある部分です。



・・・【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！

8月11日(月)

エスポⅠ 休館日／エスポⅡ 有人時間10:00～19:00

	スタジオ		プール	ジム	
	A	B	1F	3F	
10					10
30	10:20～11:05 ヨーガ 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	 お盆特別 暑さを吹き飛ばす 45分拡大版！！	30
11			11:05～11:35 バタフライ 松居		11
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 飯島	11:45～12:15 パーソナル レッスン/松居		30
12			12:20～12:50 パーソナル レッスン/松居 【要予約/有料】		12
30	12:30～13:00 関節らくらく エクササイズ 高柳	12:20～13:05 B姿勢 くびしせい ピラティス 石黒	12:20～12:50 パーソナル レッスン/松居		30
13	13:20～14:00 UBOUNDエレメント	13:25～13:55 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ			13
30				13:30～13:40 おまかせ10	30
14	平井	14:15～14:55 ZUMBA (ズンバ) 藤田	14:30～15:00 アクアビクス 柴田	15:00～15:15 ひきしめQueenax	14
30		14:15～14:45 バランス ボール 伊藤ひろみ	※スイムレッスンは お休みです		30
15					15
30					30
16					16
17					17
19					19

【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

8月12日(火)

エスポⅠ 休館日／エスポⅡ 有人時間10:00～19:00

	スタジオ		プール	ジム	
	A	B	1F	3F	
10					10
30	10:20～11:05 ヨーガ 林千夏	10:30～11:00 脂肪燃焼 エアロ 守屋			30
11			11:10～11:40 アクアビクス 伊藤早紀	11:10～11:20 おまかせ10	11
30	11:20～11:50 レギュラー ステップ30 守屋	11:20～11:50 ゆったりストレッチ 柴田	11:45～12:05 バタフライ/高山		30
12			12:10～12:40 ゆったり泳ごう 高山		12
30	12:10～12:55 バーベルファイト 柴田	12:10～12:50 バランス コーディネーション 伊藤早紀	12:45～13:15 パーソナル レッスン/高山		30
13			13:20～13:50 パーソナル レッスン/池田	13:30～13:45 おまかせQueenax	13
30	13:15～13:45 ポルドブラ 平井	13:10～13:50 ダンス エクササイズ FUJI	13:55～14:25 平泳ぎ 吉田		30
14			14:30～15:00 アクアビクス 守屋		14
30	14:00～15:00 【ジョイント】 オリジナルエアロ 中川典子 & 平井則子	14:05～14:35 はじめようステップ 伊藤ひろみ			30
15		14:50～15:30 整骨コンディショニング 伊藤ひろみ			15
30					30
16					16
17					17
19					19

NORI × NORI
コンビが担当!!

エスポ浜松お盆特別プログラム2025



- …【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！
- …【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。 ※赤字と □ の部分は通常と変更のある部分です。

8月13日(水)				8月14日(木)				8月15日(金)			
エスポⅠ 休館日／エスポⅡ 有人時間10:00～19:00				エスポⅠ 休館日／エスポⅡ 有人時間10:00～19:00				エスポⅠ 休館日／エスポⅡ 有人時間10:00～19:00			
スタジオ		プール	ジム	スタジオ		プール	ジム	スタジオ		プール	ジム
A	B	1F	3F	A	B	1F	3F	A	B	1F	3F
10:20～11:00 ZUMBA (ズンバ) 中川典子	10:20～11:00 体力年齢向上 エクササイズ 相馬	10:30～11:00 アクアシェイプ 高井		10:15～11:00 SALSATION® 藤田	10:30～11:00 じっくり ストレッチ 松居	10:30～11:00 アクアビクス 守屋		10:30～11:00 かんたんエアロ 守屋	10:20～11:00 SALSATION® 小出	10:30～11:00 ウォーキング エクササイズ	
11:15～12:00 筋調整ヨガ 中川典子	11:20～11:50 脂肪燃焼 キック&パンチ 相馬	11:05～11:35 背泳ぎ 高井		11:15～12:00 リトモス 茜	11:15～11:55 ウェーブ からだケア 高柳	11:05～11:35 平泳ぎ 高山	11:15～11:30 おまかせQueenax	11:15～12:00 B姿勢 くびしせい> ピラティス 石黒	11:20～12:00 レギュラー エアロ40 守屋	11:05～11:35 クロール 鈴木遼平	11:15～11:30 おまかせQueenax
12:30～13:00 踏み台昇降 エクササイズ 林唯夏子	12:15～12:55 芯(Shin)move ピラティス 市川明子	【要予約/有料】 13:15～13:45 パーソナル レッスン/池田	12:15～12:25 おまかせ10	12:15～12:45 ジョイント コンディショニング 今原	12:10～12:55 はじめて ジャズダンス 茜	11:45～12:15 パーソナル レッスン/高山	【要予約/有料】	12:20～12:50 ひきしめ30 守屋	12:15～12:55 ダンステイスト エアロ 春菜	12:00～12:30 パーソナル レッスン/林大斗	【要予約/有料】
13:15～13:45 背中 すっきり棒 林唯夏子	13:20～13:50 かんたん体操 青山	13:55～14:25 バタフライ 池田	13:15～13:30 ひきしめQueenax	13:00～13:30 ひきしめ30 今原	13:10～13:40 はじめての 太極拳/佐野	12:40～13:10 機能改善 ウォーキング 松居	13:20～13:50 パーソナル レッスン/松居	13:05～13:35 からだケア 守屋	13:10～13:40 かんたんエアロ 林唯夏子	12:45～13:15 パーソナル レッスン/林大斗	13:20～13:50 パーソナル レッスン/林大斗
14:00～14:45 メガダンス 鈴木春菜	14:05～14:35 からだにやさしい ストレッチ 青山	14:30～15:00 アクアシェイプ 林唯夏子		13:45～14:15 かんたん ステップ 守屋	13:45～14:15 ステップアップ 太極拳 佐野	13:55～14:25 泳力向上スイム 高山		13:50～14:30 アンジージャンプ アンジージャンプ 伊藤早紀	14:00～14:30 リラックスヨーガ 林唯夏子	13:55～14:25 クロール 林大斗	14:45～15:00 おまかせQueenax
14:50～15:35 戸塚雅 操体ヨーガ 三倉				14:30～15:00 マッスル!! 姿勢改善 守屋	15:15～15:45 こりほぐし ストレッチ 守屋	14:30～15:00 アクアビクス 松居	15:15～15:30 おまかせQueenax	14:50～15:30 ウェーブからだケア 伊藤早紀			

【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

《スタジオレッスンご参加の皆様へ》

- スタジオレッスンへ参加される際は、専用サイトまたは店頭タブレットにて事前に予約が必要です。
- レッスン当日、スタジオへ入室する前に、スタジオ入口「タブレット端末」にてチェックインの処理が必要となります。
- 必ずレッスン開始前までにチェックインをお済ませください。
※レッスン開始時間を過ぎるとチェックインが出来なくなり、レッスンにご参加いただけません。
※プールレッスンは予約は必要ありません。(パーソナルレッスンを除く)

《Web予約》



初登場!

おためしプログラム

かんたん&楽しい♪♪
程よく爽快地に汗をかく♪UBOUNDよりも
テンポがゆっくりやさしめの
トランポリンエクササイズです♪
※別紙ポスター参照

アンジージャンプ
レッスン動画は
こちら!

