

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。



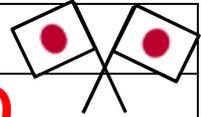
…【初級～中級クラス】レッスンに少し慣れてきた方におすすめのプログラムです。基本動作から難易度アップ！



…【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！！

※赤文字の所は通常より変更のある部分です。

3月21日(火)



営業時間 10:00～21:00

スタジオ		プール	ジム
A	B	Ⅱ	Ⅱ
10:00			
30	10:20～11:00 ヨガ 林千夏	10:20～11:00 アンチエイジングアクア 青木	
11:00			11:00～11:15 おまかせQueenax
30	11:20～11:50 レギュラーステップ30 守屋	11:05～11:25 平泳ぎ/高山	
12:00			
30	12:10～12:50 オリジナルエアロ40 平井	11:20～11:50 ポルドブラ 平井	
13:00			
30	12:10～12:40 こりほぐしストレッチ 守屋	11:30～12:00 バタフライ/高山	
13:00			
30	13:10～13:40 ゆったりストレッチ 林 唯夏子	12:05～12:35 パーソナルレッスン/高山 【要予約/有料】	
14:00			
30	13:55～14:25 レギュラーエアロ30 中川典子	12:50～13:20 パーソナルレッスン/林	13:45～14:00 ひきしめQueenax
15:00			
30	14:40～15:10 はじめようステップ 伊藤ひろみ	13:25～13:55 パーソナルレッスン/林	
16:00			
30	15:25～16:25 カルチャー/初級健康太極拳 16:30～17:30 カルチャー/応用武術太極拳 【有料クラス】	14:00～14:30 背泳ぎ/林 大斗	
18:00			
30	15:35～16:15 整骨コンディ ショニング 伊藤ひろみ	14:35～15:05 アクアシェイプ 林 唯夏子	
19:00			
30	18:30～19:10 オリジナルステップ40 市川明子		
20:00			
30	19:30～20:10 ピラティス 市川明子		
21:00			

【スタジオ定員】
Aスタジオ：35名
Bスタジオ：22名

4/1～スタジオ・スカッシュ・パーソナル

WEB予約がスタートします！

★事前登録が必要です★

登録方法等は店舗またはQRコードから♪

