

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。



…【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！

※赤文字の所は通常より変更のある部分です。

1月12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	30	
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 機能改善 ウォーキング 松居	30	
12:00				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	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居	30	
13:00				13:00	
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居	13:30～13:40 おまかせ10	30	
14:00				14:00	
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	13:50～14:20 クロール/松居		30	
15:00				15:00	
30		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax	30	
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

エスポIマスターズ
お休みとなります

スタジオに参加には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》



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。



…【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！

※赤文字の所は通常より変更のある部分です。

1月12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	30	
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 機能改善 ウォーキング 松居	30	
12:00				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	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居	30	
13:00				13:00	
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居	13:30～13:40 おまかせ10	30	
14:00				14:00	
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	13:50～14:20 クロール/松居		30	
15:00				15:00	
30		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax	30	
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

エスポIマスターズ
お休みとなります

スタジオに参加には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》



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。



…【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！

※赤文字の所は通常より変更のある部分です。

1月12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	30	
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 機能改善 ウォーキング 松居	30	
12:00				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	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居	30	
13:00				13:00	
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居	13:30～13:40 おまかせ10	30	
14:00				14:00	
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	13:50～14:20 クロール/松居		30	
15:00				15:00	
30		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax	30	
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

エスポIマスターズ
お休みとなります

スタジオに参加には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》



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。



…【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！

※赤文字の所は通常より変更のある部分です。

1月12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	30	
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 機能改善 ウォーキング 松居	30	
12:00				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	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居	30	
13:00				13:00	
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居	13:30～13:40 おまかせ10	30	
14:00				14:00	
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	13:50～14:20 クロール/松居		30	
15:00				15:00	
30		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax	30	
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

エスポIマスタース
お休みとなります

スタジオに参加には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》



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。



…【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！

※赤文字の所は通常より変更のある部分です。

1月12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	30	
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 機能改善 ウォーキング 松居	30	
12:00				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	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居	30	
13:00				13:00	
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居	13:30～13:40 おまかせ10	30	
14:00				14:00	
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	13:50～14:20 クロール/松居		30	
15:00				15:00	
30		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax	30	
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

エスポIマスターズ
お休みとなります

スタジオに参加には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》



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。



…【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！

※赤文字の所は通常より変更のある部分です。

1月12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	30	
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 機能改善 ウォーキング 松居	30	
12:00				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	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居	30	
13:00				13:00	
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居	13:30～13:40 おまかせ10	30	
14:00				14:00	
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	13:50～14:20 クロール/松居		30	
15:00				15:00	
30		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax	30	
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

エスポIマスターズ
お休みとなります

スタジオに参加には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》



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。



…【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！

※赤文字の所は通常より変更のある部分です。

1月12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	30	
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 機能改善 ウォーキング 松居	30	
12:00				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	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居	30	
13:00				13:00	
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居	13:30～13:40 おまかせ10	30	
14:00				14:00	
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	13:50～14:20 クロール/松居		30	
15:00				15:00	
30		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax	30	
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

エスポIマスタース
お休みとなります

スタジオに参加には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》



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。



…【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！

※赤文字の所は通常より変更のある部分です。

1月12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	30	
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 機能改善 ウォーキング 松居	30	
12:00				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	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居	30	
13:00				13:00	
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居	13:30～13:40 おまかせ10	30	
14:00				14:00	
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	13:50～14:20 クロール/松居		30	
15:00				15:00	
30		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax	30	
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

エスポIマスターズ
お休みとなります

スタジオに参加には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》



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。



…【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！

※赤文字の所は通常より変更のある部分です。

1月12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	30	
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 機能改善 ウォーキング 松居	30	
12:00				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	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居	30	
13:00				13:00	
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居	13:30～13:40 おまかせ10	30	
14:00				14:00	
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	13:50～14:20 クロール/松居		30	
15:00				15:00	
30		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax	30	
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

エスポIマスタース
お休みとなります

スタジオに参加には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》



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。



…【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！

※赤文字の所は通常より変更のある部分です。

1月12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	30	
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 機能改善 ウォーキング 松居	30	
12:00				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	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居	30	
13:00				13:00	
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居	13:30～13:40 おまかせ10	30	
14:00				14:00	
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	13:50～14:20 クロール/松居		30	
15:00				15:00	
30		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax	30	
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

エスポIマスターズ
お休みとなります

スタジオに参加には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》



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。



…【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！

※赤文字の所は通常より変更のある部分です。

1月12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	30	
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 機能改善 ウォーキング 松居	30	
12:00				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	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居	30	
13:00				13:00	
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居	13:30～13:40 おまかせ10	30	
14:00				14:00	
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	13:50～14:20 クロール/松居		30	
15:00				15:00	
30		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax	30	
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

エスポIマスタース
お休みとなります

スタジオに参加には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》



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。



…【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！

※赤文字の所は通常より変更のある部分です。

1月12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	30	
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 機能改善 ウォーキング 松居	30	
12:00				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	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居	30	
13:00				13:00	
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居	13:30～13:40 おまかせ10	30	
14:00				14:00	
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	13:50～14:20 クロール/松居		30	
15:00				15:00	
30		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax	30	
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

エスポIマスタース
お休みとなります

スタジオに参加には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》



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。



…【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！

※赤文字の所は通常より変更のある部分です。

1月12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	30	
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 機能改善 ウォーキング 松居	30	
12:00				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	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居	30	
13:00				13:00	
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居	13:30～13:40 おまかせ10	30	
14:00				14:00	
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	13:50～14:20 クロール/松居		30	
15:00				15:00	
30		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax	30	
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

エスポIマスタース
お休みとなります

スタジオに参加には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》



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。



…【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！

※赤文字の所は通常より変更のある部分です。

1月12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	30	
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 機能改善 ウォーキング 松居	30	
12:00				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	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居	30	
13:00				13:00	
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居	13:30～13:40 おまかせ10	30	
14:00				14:00	
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	13:50～14:20 クロール/松居		30	
15:00				15:00	
30		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax	30	
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

エスポIマスタース
お休みとなります

スタジオに参加には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》



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。



…【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！

※赤文字の所は通常より変更のある部分です。

1月12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	30	
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 機能改善 ウォーキング 松居	30	
12:00				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	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居	30	
13:00				13:00	
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居	13:30～13:40 おまかせ10	30	
14:00				14:00	
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	13:50～14:20 クロール/松居		30	
15:00				15:00	
30		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax	30	
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

エスポIマスタース
お休みとなります

スタジオに参加には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》



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。



…【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！

※赤文字の所は通常より変更のある部分です。

1月12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	30	
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 機能改善 ウォーキング 松居	30	
12:00				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	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居	30	
13:00				13:00	
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居	13:30～13:40 おまかせ10	30	
14:00				14:00	
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	13:50～14:20 クロール/松居		30	
15:00				15:00	
30		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax	30	
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

エスポIマスターズ
お休みとなります

スタジオに参加には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》



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。



…【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！

※赤文字の所は通常より変更のある部分です。

1月12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	30	
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 機能改善 ウォーキング 松居	30	
12:00				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	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居	30	
13:00				13:00	
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居	13:30～13:40 おまかせ10	30	
14:00				14:00	
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	13:50～14:20 クロール/松居		30	
15:00				15:00	
30		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax	30	
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

エスポIマスターズ
お休みとなります

スタジオに参加には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》



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。



…【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！

※赤文字の所は通常より変更のある部分です。

1月12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	30	
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 機能改善 ウォーキング 松居	30	
12:00				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	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居	30	
13:00				13:00	
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居	13:30～13:40 おまかせ10	30	
14:00				14:00	
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	13:50～14:20 クロール/松居		30	
15:00				15:00	
30		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax	30	
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

エスポIマスターズ
お休みとなります

スタジオに参加には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》



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。



…【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！

※赤文字の所は通常より変更のある部分です。

1月12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	30	
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 機能改善 ウォーキング 松居	30	
12:00				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	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居	30	
13:00				13:00	
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居	13:30～13:40 おまかせ10	30	
14:00				14:00	
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	13:50～14:20 クロール/松居		30	
15:00				15:00	
30		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax	30	
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

エスポIマスターズ
お休みとなります

スタジオに参加には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》



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。



…【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！

※赤文字の所は通常より変更のある部分です。

1月12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	30	
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 機能改善 ウォーキング 松居	30	
12:00				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	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居	30	
13:00				13:00	
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居	13:30～13:40 おまかせ10	30	
14:00				14:00	
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	13:50～14:20 クロール/松居		30	
15:00				15:00	
30		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax	30	
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

エスポIマスタース
お休みとなります

スタジオに参加には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》



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。



…【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！

※赤文字の所は通常より変更のある部分です。

1月12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	30	
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 機能改善 ウォーキング 松居	30	
12:00				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	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居	30	
13:00				13:00	
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居	13:30～13:40 おまかせ10	30	
14:00				14:00	
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	13:50～14:20 クロール/松居		30	
15:00				15:00	
30		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax	30	
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

エスポIマスタース
お休みとなります

スタジオに参加には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》



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。



…【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！

※赤文字の所は通常より変更のある部分です。

1月12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	30	
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 機能改善 ウォーキング 松居	30	
12:00				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	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居	30	
13:00				13:00	
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居	13:30～13:40 おまかせ10	30	
14:00				14:00	
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	13:50～14:20 クロール/松居		30	
15:00				15:00	
30		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax	30	
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

エスポIマスタース
お休みとなります

スタジオに参加には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》



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。



…【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！

※赤文字の所は通常より変更のある部分です。

1月12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	30	
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 機能改善 ウォーキング 松居	30	
12:00				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	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居	30	
13:00				13:00	
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居	13:30～13:40 おまかせ10	30	
14:00				14:00	
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	13:50～14:20 クロール/松居		30	
15:00				15:00	
30		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax	30	
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

エスポIマスタース
お休みとなります

スタジオに参加には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》



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。



…【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！

※赤文字の所は通常より変更のある部分です。

1月12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	30	
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 機能改善 ウォーキング 松居	30	
12:00				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	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居	30	
13:00				13:00	
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居	13:30～13:40 おまかせ10	30	
14:00				14:00	
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	13:50～14:20 クロール/松居		30	
15:00				15:00	
30		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax	30	
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

エスポIマスターズ
お休みとなります

スタジオに参加には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》



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。



…【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！

※赤文字の所は通常より変更のある部分です。

1月12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	30	
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 機能改善 ウォーキング 松居	30	
12:00				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	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居	30	
13:00				13:00	
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居	13:30～13:40 おまかせ10	30	
14:00				14:00	
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	13:50～14:20 クロール/松居		30	
15:00				15:00	
30		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax	30	
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

エスポIマスターズ
お休みとなります

スタジオに参加には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》

