

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
11:00		11:20～11:50	11:05～11:35 機能改善 ウォーキング 松居
30	11:20～12:05 メガダンス aiko	12:00～12:05 MEGADANZ	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居
12:00	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<びせい> ピラティス	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	13:25～13:55 脂肪燃焼エアロ	【要予約/有料】
13:00		13:50～14:20 林唯夏子 クロール/松居	13:30～13:40 おまかせ10
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	14:15～14:45 背骨コンディショニング 林唯夏子	14:00～15:15 クロール/松居
14:00		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax
30		15:00 エスポ I マスターズ お休みとなります	15:00
15:00	【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	16:00 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♪	16:00 《Web予約》
16:00			
19:00			19:00

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
11:00		11:20～11:50	11:05～11:35 機能改善 ウォーキング 松居
30	11:20～12:05 メガダンス aiko	12:00～12:05 MEGADANZ	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居
12:00	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<びせい> ピラティス	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	13:25～13:55 脂肪燃焼エアロ	【要予約/有料】
13:00		13:50～14:20 林唯夏子 クロール/松居	13:30～13:40 おまかせ10
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	14:15～14:45 背骨コンディショニング 林唯夏子	14:00～15:15 クロール/松居
14:00		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax
30		15:00 エスポⅠマスターズ お休みとなります	15:00
15:00	【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	16:00 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♪	16:00 《Web予約》
16:00			
19:00			19:00

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
11:00		11:20～11:50	11:05～11:35 機能改善 ウォーキング 松居
30	11:20～12:05 メガダンス aiko	12:00～12:05 MEGADANZ	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居
12:00	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<びせい> ピラティス	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	13:25～13:55 脂肪燃焼エアロ	【要予約/有料】
13:00		13:50～14:20 林唯夏子 クロール/松居	13:30～13:40 おまかせ10
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	14:15～14:45 背骨コンディショニング 林唯夏子	14:00～15:15 クロール/松居
14:00		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax
30		15:00 エスポⅠマスターズ お休みとなります	15:00
15:00	【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	16:00 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♪	16:00 《Web予約》
16:00			
19:00			19:00

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
11:00		11:20～11:50	11:05～11:35 機能改善 ウォーキング 松居
30	11:20～12:05 メガダンス aiko	12:00～12:05 MEGADANZ	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居
12:00	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<びせい> ピラティス	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	13:25～13:55 脂肪燃焼エアロ	【要予約/有料】
13:00		13:50～14:20 林唯夏子 クロール/松居	13:30～13:40 おまかせ10
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	14:15～14:45 背骨コンディショニング 林唯夏子	14:00～15:15 クロール/松居
14:00		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax
30		15:00 エスポⅠマスターズ お休みとなります	15:00
15:00	【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	16:00 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♪	16:00 《Web予約》
16:00			
19:00			19:00

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
11:00		11:20～11:50	11:05～11:35 機能改善 ウォーキング 松居
30	11:20～12:05 メガダンス aiko	12:00～12:05 MEGADANZ	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居
12:00	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<びせい> ピラティス	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	13:25～13:55 脂肪燃焼エアロ	【要予約/有料】
13:00		13:50～14:20 林唯夏子 クロール/松居	13:30～13:40 おまかせ10
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	14:15～14:45 背骨コンディショニング 林唯夏子	14:00～15:15 クロール/松居
14:00		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax
30		15:00 エスポⅠマスターズ お休みとなります	15:00
15:00	【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	16:00 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♪	16:00 《Web予約》
16:00			
19:00			19:00

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
11:00		11:20～11:50	11:05～11:35 機能改善 ウォーキング 松居
30	11:20～12:05 メガダンス aiko	12:00～12:05 MEGADANZ	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居
12:00	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<びせい> ピラティス	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	13:25～13:55 脂肪燃焼エアロ	【要予約/有料】
13:00		13:50～14:20 林唯夏子 クロール/松居	13:30～13:40 おまかせ10
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	14:15～14:45 背骨コンディショニング 林唯夏子	14:00～15:15 クロール/松居
14:00		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax
30		15:00 エスポⅠマスターズ お休みとなります	15:00
15:00	【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	16:00 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♪	16:00 《Web予約》
16:00			
19:00			19:00

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
11:00		11:20～11:50	11:05～11:35 機能改善 ウォーキング 松居
30	11:20～12:05 メガダンス aiko	12:00～12:05 MEGADANZ	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居
12:00	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<びせい> ピラティス	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	13:25～13:55 脂肪燃焼エアロ	【要予約/有料】
13:00		13:50～14:20 林唯夏子 クロール/松居	13:30～13:40 おまかせ10
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	14:15～14:45 背骨コンディショニング 林唯夏子	14:00～15:15 クロール/松居
14:00		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax
30		15:00 エスポⅠマスターズ お休みとなります	15:00
15:00	【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	16:00 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♪	16:00 《Web予約》
16:00			
19:00			19:00

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
11:00		11:20～11:50	11:05～11:35 機能改善 ウォーキング 松居
30	11:20～12:05 メガダンス aiko	12:00～12:05 MEGADANZ	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居
12:00	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<びせい> ピラティス	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	13:25～13:55 脂肪燃焼エアロ	【要予約/有料】
13:00		13:50～14:20 林唯夏子 クロール/松居	13:30～13:40 おまかせ10
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	14:15～14:45 背骨コンディショニング 林唯夏子	14:00～15:15 クロール/松居
14:00		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax
30		15:00 エスポⅠマスターズ お休みとなります	15:00
15:00	【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	16:00 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♪	16:00 《Web予約》
16:00			
19:00			19:00

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
11:00		11:20～11:50	11:05～11:35 機能改善 ウォーキング 松居
30	11:20～12:05 メガダンス aiko	12:00～12:05 MEGADANZ	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居
12:00	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<びせい> ピラティス	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	13:25～13:55 脂肪燃焼エアロ	【要予約/有料】
13:00		13:50～14:20 林唯夏子 クロール/松居	13:30～13:40 おまかせ10
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	14:15～14:45 背骨コンディショニング 林唯夏子	14:00～15:15 クロール/松居
14:00		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax
30		15:00 エスポⅠマスターズ お休みとなります	15:00
15:00	【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	16:00 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♪	16:00 《Web予約》
16:00			
19:00			19:00

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。

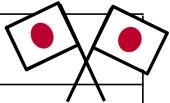


…【中級クラス】レッスンに少し慣れてきた方におすすめのプログラムです。基本動作から難易度アップ！

※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
11:00		11:20～11:50	11:05～11:35 機能改善 ウォーキング 松居
30	11:20～12:05 メガダンス aiko	12:00～12:05 MEGADANZ	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居
12:00	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<びせい> ピラティス	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	13:25～13:55 脂肪燃焼エアロ	【要予約/有料】
13:00		14:00 林唯夏子	13:30～13:40 おまかせ10
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	14:15～14:45 背骨コンディショニング	14:00 14:30～15:00 クロール/松居
14:00		14:30～15:00 林唯夏子	15:00～15:15 ひきしめQueenax
30		15:00 エスポⅠマスターズ お休みとなります	15:00 15:00 16:00
15:00	【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	16:00 16:00	16:00 16:00
16:00		17:00 17:00	17:00 17:00
19:00			19:00



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
11:00		11:20～11:50	11:05～11:35 機能改善 ウォーキング 松居
30	11:20～12:05 メガダンス aiko	12:00～12:05 MEGADANZ	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居
12:00	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<びせい> ピラティス	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	13:25～13:55 脂肪燃焼エアロ	【要予約/有料】
13:00		14:00 林唯夏子	13:30～13:40 おまかせ10
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	14:15～14:45 背骨コンディショニング 林唯夏子	14:00 14:30～15:00 クロール/松居 ひきしめアクア
15:00	【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		15:00～15:15 ひきしめQueenax
30	エスポⅠマスターズ お休みとなります		15:00
16:00	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♪		16:00
19:00	《Web予約》 		19:00

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。

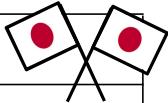


…【中級クラス】レッスンに少し慣れてきた方におすすめのプログラムです。基本動作から難易度アップ！

※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
11:00		11:20～11:50	11:05～11:35 機能改善 ウォーキング 松居
30	11:20～12:05 メガダンス aiko	12:00～12:05 MEGADANZ	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居
12:00	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<びせい> ピラティス	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	13:25～13:55 脂肪燃焼エアロ	【要予約/有料】
13:00		14:00 林唯夏子	13:30～13:40 おまかせ10
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	14:15～14:45 背骨コンディショニング 林唯夏子	14:00 14:30～15:00 クロール/松居 ひきしめアクア
15:00	【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		15:00～15:15 ひきしめQueenax
30	エスポⅠマスターズ お休みとなります		15:00
16:00	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♪		16:00
19:00	《Web予約》 		19:00

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
11:00		11:20～11:50	11:05～11:35 機能改善 ウォーキング 松居
30	11:20～12:05 メガダンス aiko	12:00～12:05 MEGADANZ	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居
12:00	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<びせい> ピラティス	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	13:25～13:55 脂肪燃焼エアロ	【要予約/有料】
13:00		13:50～14:20 林唯夏子 クロール/松居	13:30～13:40 おまかせ10
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	14:15～14:45 背骨コンディショニング 林唯夏子	14:00～15:15 クロール/松居
14:00		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax
30		15:00 エスポⅠマスターズ お休みとなります	15:00
15:00	【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	16:00 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♪	16:00 《Web予約》
16:00			
19:00			19:00

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
11:00		11:20～11:50	11:05～11:35 機能改善 ウォーキング 松居
30	11:20～12:05 メガダンス aiko	12:00～12:05 MEGADANZ	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居
12:00	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<びせい> ピラティス	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	13:25～13:55 脂肪燃焼エアロ	【要予約/有料】
13:00		13:50～14:20 林唯夏子 クロール/松居	13:30～13:40 おまかせ10
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	14:15～14:45 背骨コンディショニング 林唯夏子	14:00～15:15 クロール/松居
14:00		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax
30		15:00 エスポⅠマスターズ お休みとなります	15:00
15:00	【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	16:00 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♪	16:00 《Web予約》
16:00			
19:00			19:00

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。

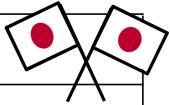


…【中級クラス】レッスンに少し慣れてきた方におすすめのプログラムです。基本動作から難易度アップ！

※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
11:00		11:20～11:50	11:05～11:35 機能改善 ウォーキング 松居
30	11:20～12:05 メガダンス aiko	12:00～12:05 MEGADANZ	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居
12:00	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<びせい> ピラティス	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	13:25～13:55 脂肪燃焼エアロ	【要予約/有料】
13:00		14:00 林唯夏子	13:30～13:40 おまかせ10
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	14:15～14:45 背骨コンディショニング 林唯夏子	14:00 14:30～15:00 クロール/松居 ひきしめアクア
15:00	【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		15:00～15:15 ひきしめQueenax
30	エスポⅠマスターズ お休みとなります		15:00
16:00	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♪		16:00
19:00	《Web予約》 		19:00

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
11:00		11:20～11:50	11:05～11:35 機能改善 ウォーキング 松居
30	11:20～12:05 メガダンス aiko	12:00～12:05 MEGADANZ	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居
12:00	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<びせい> ピラティス	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	13:25～13:55 脂肪燃焼エアロ	【要予約/有料】
13:00		13:50～14:20 林唯夏子 クロール/松居	13:30～13:40 おまかせ10
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	14:15～14:45 背骨コンディショニング 林唯夏子	14:00～15:15 クロール/松居
14:00		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax
30		15:00 エスポⅠマスターズ お休みとなります	15:00
15:00	【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	16:00 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♪	16:00 《Web予約》
16:00			
19:00			19:00

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。

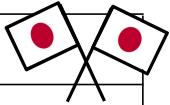


…【中級クラス】レッスンに少し慣れてきた方におすすめのプログラムです。基本動作から難易度アップ！

※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
11:00		11:20～11:50	11:05～11:35 機能改善 ウォーキング 松居
30	11:20～12:05 メガダンス aiko	12:00～12:05 MEGADANZ	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居
12:00	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<びせい> ピラティス	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	13:25～13:55 脂肪燃焼エアロ	【要予約/有料】
13:00		14:00 林唯夏子	13:30～13:40 おまかせ10
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	14:15～14:45 背骨コンディショニング 林唯夏子	14:00 14:30～15:00 クロール/松居 ひきしめアクア
15:00	【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		15:00～15:15 ひきしめQueenax
30	エスポⅠマスターズ お休みとなります		15:00
16:00	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♪		16:00
19:00	《Web予約》 		19:00

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
11:00		11:20～11:50	11:05～11:35 機能改善 ウォーキング 松居
30	11:20～12:05 メガダンス aiko	12:00～12:05 MEGADANZ	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居
12:00	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<びせい> ピラティス	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	13:25～13:55 脂肪燃焼エアロ	【要予約/有料】
13:00		14:00 林唯夏子	13:30～13:40 おまかせ10
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	14:15～14:45 背骨コンディショニング 林唯夏子	14:00 14:30～15:00 クロール/松居 ひきしめアクア
15:00	【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		15:00～15:15 ひきしめQueenax
30	エスポⅠマスターズ お休みとなります		15:00
16:00	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♪		16:00
19:00	《Web予約》 		19:00

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。

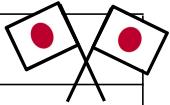


…【中級クラス】レッスンに少し慣れてきた方におすすめのプログラムです。基本動作から難易度アップ！

※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
11:00		11:20～11:50	11:05～11:35 機能改善 ウォーキング 松居
30	11:20～12:05 メガダンス aiko	12:00～12:05 MEGADANZ	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居
12:00	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<びせい> ピラティス	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	13:25～13:55 脂肪燃焼エアロ	【要予約/有料】
13:00		14:00 林唯夏子	13:30～13:40 おまかせ10
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	14:15～14:45 背骨コンディショニング 林唯夏子	14:00 14:30～15:00 クロール/松居 ひきしめアクア
15:00	【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		15:00～15:15 ひきしめQueenax
30	エスポⅠマスターズ お休みとなります		15:00
16:00	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♪		16:00
19:00	《Web予約》 		19:00

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。

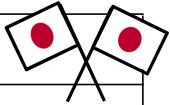


…【中級クラス】レッスンに少し慣れてきた方におすすめのプログラムです。基本動作から難易度アップ！

※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
11:00		11:20～11:50	11:05～11:35 機能改善 ウォーキング 松居
30	11:20～12:05 メガダンス aiko	12:00～12:05 MEGADANZ	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居
12:00	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<びせい> ピラティス	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	13:25～13:55 脂肪燃焼エアロ	【要予約/有料】
13:00		14:00 林唯夏子	13:30～13:40 おまかせ10
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	14:15～14:45 背骨コンディショニング 林唯夏子	14:00 14:30～15:00 クロール/松居 ひきしめアクア
15:00	【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		15:00～15:15 ひきしめQueenax
30	エスポⅠマスターズ お休みとなります		15:00
16:00	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♪		16:00
19:00	《Web予約》 		19:00

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。

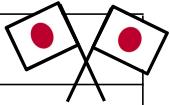


…【中級クラス】レッスンに少し慣れてきた方におすすめのプログラムです。基本動作から難易度アップ！

※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
11:00		11:20～11:50	11:05～11:35 機能改善 ウォーキング 松居
30	11:20～12:05 メガダンス aiko	12:00～12:05 MEGADANZ	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居
12:00	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<びせい> ピラティス	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	13:25～13:55 脂肪燃焼エアロ	【要予約/有料】
13:00		14:00 林唯夏子	13:30～13:40 おまかせ10
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	14:15～14:45 背骨コンディショニング 林唯夏子	14:00 14:30～15:00 クロール/松居 ひきしめアクア
15:00	【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		15:00～15:15 ひきしめQueenax
30	エスポⅠマスターズ お休みとなります		15:00
16:00	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♪		16:00
19:00	《Web予約》 		19:00

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
11:00		11:20～11:50	11:05～11:35 機能改善 ウォーキング 松居
30	11:20～12:05 メガダンス aiko	12:00～12:05 MEGADANZ	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居
12:00	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<びせい> ピラティス	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	13:25～13:55 脂肪燃焼エアロ	【要予約/有料】
13:00		13:50～14:20 林唯夏子 クロール/松居	13:30～13:40 おまかせ10
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	14:15～14:45 背骨コンディショニング 林唯夏子	14:00～15:15 クロール/松居
14:00		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax
30		15:00 エスポⅠマスターズ お休みとなります	15:00
15:00	【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	16:00 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♪	16:00 《Web予約》
16:00			
19:00			19:00

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。

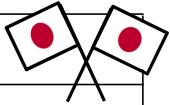


…【中級クラス】レッスンに少し慣れてきた方におすすめのプログラムです。基本動作から難易度アップ！

※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
11:00		11:20～11:50	11:05～11:35 機能改善 ウォーキング 松居
30	11:20～12:05 メガダンス aiko	12:00～12:05 MEGADANZ	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居
12:00	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<びせい> ピラティス	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	13:25～13:55 脂肪燃焼エアロ	【要予約/有料】
13:00		14:00 林唯夏子	13:30～13:40 おまかせ10
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	14:15～14:45 背骨コンディショニング 林唯夏子	14:00 14:30～15:00 クロール/松居 ひきしめアクア
15:00	【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		15:00～15:15 ひきしめQueenax
30	エスポⅠマスターズ お休みとなります		15:00
16:00	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♪		16:00
19:00	《Web予約》 		19:00

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
11:00		11:20～11:50	11:05～11:35 機能改善 ウォーキング 松居
30	11:20～12:05 メガダンス aiko	12:00～12:05 MEGADANZ	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居
12:00	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<びせい> ピラティス	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	13:25～13:55 脂肪燃焼エアロ	【要予約/有料】
13:00		13:50～14:20 林唯夏子 クロール/松居	13:30～13:40 おまかせ10
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	14:15～14:45 背骨コンディショニング 林唯夏子	14:00～15:15 クロール/松居
14:00		14:30～15:00 ひきしめアクア	15:00～15:15 ひきしめQueenax
30		15:00 エスポⅠマスターズ お休みとなります	15:00
15:00	【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	16:00 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♪	16:00 《Web予約》
16:00			
19:00			19:00

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。

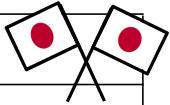


…【中級クラス】レッスンに少し慣れてきた方におすすめのプログラムです。基本動作から難易度アップ！

※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
11:00		11:20～11:50	11:05～11:35 機能改善 ウォーキング 松居
30	11:20～12:05 メガダンス aiko	12:00～12:05 MEGADANZ	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居
12:00	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<びせい> ピラティス	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居
30	13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	13:25～13:55 脂肪燃焼エアロ	【要予約/有料】
13:00		14:00 林唯夏子	13:30～13:40 おまかせ10
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	14:15～14:45 背骨コンディショニング 林唯夏子	14:00 14:30～15:00 クロール/松居 ひきしめアクア
15:00	【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		15:00～15:15 ひきしめQueenax
30	エスポⅠマスターズ お休みとなります		15:00
16:00	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♪		16:00
19:00	《Web予約》 		19:00