



2024年エスポ浜松GWプログラム



※赤字は通常レッスンからの変更部分です



…初めての方からお楽しみいただけるプログラムです



…少し慣れてきた方におすすめのプログラムです



…難易度が高く、チャレンジクラスです



…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

5月3日(金)

5月4日(土)

5月5日(日)

5月6日(月)

5月3日(金)				5月4日(土)				5月5日(日)				5月6日(月)			
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				エスポⅠ 休館日/エスポⅡ(有人時間)10:00~19:00			
10:00	11:00	12:00	13:00	10:00	11:00	12:00	13:00	10:00	11:00	12:00	13:00	10:00	11:00	12:00	13:00
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	ジム
10:30~11:00 かんたん エアロ 守屋	10:20~11:00 ユニバーサル ヨガアース 小出	10:30~11:00 ミット ウォーキング 武田		10:30~11:00 からだケア 守屋				10:30~11:00 背中すっきり棒 平井				10:20~11:05 ヨガ 飯島	10:30~11:00 かんたん エアロ 武田早紀	10:30~11:00 アクアピクス 松居	
11:15~12:00 B姿勢 <びしせい> ピラティス 石黒	11:15~11:55 オリジナル エアロ40 守屋			11:15~12:00 SALSATION (サルセッション) 藤田	11:20~11:50 脂肪燃焼 エアロ 守屋			11:15~11:55 UBOUNDエレメント 平井				11:20~12:00 【ジョイント】 パーベルファイト 柴田&早紀	11:20~11:50 ウエストひきしめ ウォーキング 飯島	11:05~11:35 クロール 松居	
12:20~12:50 ひきしめ30 守屋	12:15~12:55 レギュラー ステップ40 鈴木春菜	12:00~12:30 パーソナル レッスン/林大斗		12:15~13:05 オリジナル エアロ50 藤田	12:05~12:35 ひきしめ30 守屋			12:15~13:15 【ジョイント】 オリジナル エアロ60 中川&平井	12:05~12:35 かんたん ステップ 高柳			12:20~13:00 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 石黒	11:45~12:15 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	13:20~13:50 パーソナル レッスン/林大斗		13:20~14:00 こりほぐし ストレッチ 武田早紀				13:35~14:35 【ジョイント】 ZUMBA 中川典子 & aiko NO.27069	12:50~13:30 ウェーブ からだケア 高柳			13:20~14:00 UBOUNDエレメント 平井	13:25~13:55 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ	13:55~14:25 背泳ぎ 武田	
13:50~14:35 メガダンス aiko	14:00~14:30 リラククス ヨーガ 林唯夏子	13:55~13:25 バタフライ 林大斗		14:20~15:00 UBOUNDエレメント 武田早紀				14:50~15:35 メガダンス aiko	14:50~15:30 筋調整ヨガ 中川典子			14:15~14:55 ZUMBA (ズンバ) 藤田	14:15~14:45 バランス ボール 伊藤ひろみ	14:30~15:00 ミットアクア 川島博美	
14:50~15:30 背骨コンディ ショニング aiko		14:30~15:00 アクアピクス 飯田													15:00~15:15 ひきしめQueenax

手軽に体験レッスン!
土曜日にレッスン再登場!
初めての方にもおすすめです!

夏に向け
GWも筋活しませんか?
理想のカラダを
目指して!

5/5(日)は
ジョイントレッスン&
特別レッスン祭り!!
たくさん汗をかいて
はじけましょう!!

特別プログラムのため
40分に拡大!!
背骨を整えて
身体をリセットしませんか?

Let's challenge!!
I CAME TO FLY

【スタジオ定員数】
Aスタジオ: 35名
Bスタジオ: 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。
- 初めてスタジオレッスン予約を利用される方は、会員登録をお願い致します。
※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)
- 当日定員に空きがあれば、予約なしでもご参加

《Web登録》