



# 2025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(土)				5月4日(日)				5月5日(月)					5月6日(火)			
		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			
		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	スカッシュ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	ジム
10:00																		
30		10:20~10:50 ゆったりストレッチ 守屋			★	10:30~11:00 背中 すっきり棒 平井				10:20~11:05 バランス コーディネーション 伊藤早紀	10:30~11:00 ダンスエアロ Basic aiko	10:30~11:00 アクアビクス 松居			10:20~11:05 ヨーガ 林千夏	10:30~11:00 脂肪燃焼 エアロ 守屋		
11:00																		11:10~11:20 おまかせ10
30		11:15~12:05 オリジナル エアロ50 藤田	11:10~11:50 脂肪燃焼 キック&パンチ 守屋		★	【ジョイント】 11:20~12:20 オリジナル エアロ60 平井&市川	11:20~12:00 バランス コーディネーション 伊藤早紀		11:30~11:45 おまかせQueenax	11:20~12:05 メガダンス aiko	11:20~11:50 かんたん エアロ 伊藤早紀	11:05~11:35 クロール 松居	★		11:20~11:50 レギュラー ステップ30 守屋	11:20~11:50 ボルドブラ 平井	11:10~11:40 アクアシェイプ 林唯夏子	
12:00				11:50~12:00 おまかせ10					40分に 拡大!!	MEGADANZ								11:45~12:05 平泳ぎ/高山
30		12:20~13:05 SALSATION® (サルセーション) 藤田	12:10~12:40 ひきしめ30 守屋			【ジョイント】 12:40~13:40 オリジナル ステップ60 平井&市川	12:20~13:00 かんたん ステップ40 伊藤早紀		滝汗で すっきり爽快!! 45分の UBOUND	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) プラティス 石黒	11:45~12:15 パーソナル レッスン/松居		バーベルファイト 筋肉痛覚悟の40分!! GW最終日に 追い込みましょう!	12:10~12:50 オリジナル エアロ40 平井	12:10~12:55 SALSATION® (サルセーション) 奈実	12:10~12:40 ゆったり泳ごう 高山	12:15~12:30 おまかせQueenax
13:00										UBOUND RADICAL FITNESS								12:45~13:15 パーソナル レッスン/高山
30		13:20~14:00 背骨コンディショニング 林唯夏子	13:20~14:05 K-POP だんす♪ yuipan				13:15~13:45 ウェーブ からだケア 伊藤早紀			13:15~14:00	13:25~13:55 脂肪燃焼 エアロ 守屋	13:30~13:40 おまかせ10			13:05~13:45 バーベルファイト 柴田	13:10~13:50 ダンス エクササイズ FUJI	13:20~13:50 パーソナル レッスン/池田	
14:00						14:00~14:40 芯 (Shim) move プラティス 市川												13:55~14:25 パタフライ 吉田
30		14:20~15:00 かんたん エアロ 林唯夏子							★		14:15~14:55 ZUMBA (ズンバ) 藤田	14:15~14:45 からだケア 守屋		14:10~14:40 かんたんラリー 山下	14:05~14:35 レギュラー エアロ 中川典子	14:05~14:35 ゆったり ストレッチ 柴田優里	14:30~15:00 アクアビクス 守屋	
15:00																		14:50~15:20 はじめよう ステップ 林唯夏子
30																		15:35~16:15 背骨コンディショニング 林唯夏子
16:00																		5/6(火)スカッシュコート 4コート
30																		スカッシュ無料プログラムは お休みです
17:00																		
30																		
18:00																		
30																		
19:00																		

終日フリー利用

難しいの中に「楽しい」がある\* オリジナル好き大集合!!

滝汗で すっきり爽快!! 45分の UBOUND

バーベルファイト 筋肉痛覚悟の40分!! GW最終日に 追い込みましょう!

松居と伊藤の パワフルな アクアビクスで 一緒に盛り上がりましょう!!



Let's challenge!!

《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》

【スタジオ定員数】

Aスタジオ: 40名  
(初~中級クラス)

35名  
(UBOUND/上級クラス)

Bスタジオ: 22名  
※2025.4~変更