

2025年エスポ浜松年末特別プログラム



- …【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！
- …【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！！
- 赤字の部分は通常とは異なるプログラムとなっています。
- …ご参加される方は注意事項をご確認ください。

	12月27日(土) 10:00～19:00				12月28日(日) 10:00～19:00				12月29日(月) 10:00～17:00					
	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	
10:00														10:00
30	10:20～10:50 バランス コーディネーション 大津早紀				10:30～11:00 UNG JUMP (アンジージャンプ) 鈴木遼平	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 ダンスエアロ BASIC aiko	10:30～11:00 アクアピクス 松居			30
11:00		11:05～11:45 脂肪燃焼エアロ 大津早紀			11:15～11:55 レギュラー ステップ 平井	11:20～11:50 かんたんエアロ 市川明子			11:20～12:05 メガダンス 【新曲披露！】 aiko	11:20～11:50 ウエストひきしめ ウォーキング 飯島	11:05～11:35 機能改善 ウォーキング 松居	11:10～11:30 おまかせQueenax		11:00
30	11:15～12:05 オリジナル エアロ50 藤田			11:50～12:00 おまかせ10 エスポスタッフ							11:45～12:15 パーソナル レッスン/松居			30
12:00					12:15～13:15 エアロ納め2025 (上級) 中川典子 & 市川明子				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 くびしせい> ピラティス 石黒	12:20～12:50 パーソナル レッスン/松居			12:00
30	12:20～13:05 SALSATION® (サルセーション) 藤田								13:15～14:05 バーベル納め 第2弾 高柳 & 柴田優里	13:25～13:55 脂肪燃焼エアロ 伊藤ひろみ	13:15～14:15 泳ぎ納め2025 林大斗 & 吉田			30
13:00		13:20～14:00 背骨コンディ ショニング 新保			13:40～14:20 筋調整ヨガ 中川典子				14:20～15:10 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 アクアコンボ 武田悠作			13:00
30	14:20～15:00 UBOUNDエレメント 新保				14:40～15:25 B姿勢くびしせい> ピラティス 石黒									30
15:00		15:20～16:05 バーベル納め 第1弾 守屋 & 大津早紀												15:00
30														30
16:00														16:00
16:30														16:30
17:00														17:00
19:00														19:00

2025年もエスポをご利用いただきありがとうございました
2026年もどうぞ宜しくお願いいたします

☆1/4(日) 営業時間 6:00～24:00
有人時間 10:00～17:00



【スタジオ定員数】

A: 40名
(初～中級クラス)
35名
(UBOUND・UNG
JUMP / 上級クラス)
B: 22名

予約開始日時

12/10(水)18:00～

《Web予約》

