

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 10:20~10:50 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)	10:30~11:00 UNG JUMP (アンジージャンプ)	10:30~11:00 背中すっきり棒		10:20~11:05 ヨーガ 飯島	10:30~11:00 ダンスエアロ BASIC	10:30~11:00 アクアビクス 松居		10:00
30 11:05~11:45 脂肪燃焼エアロ 大津早紀		UNGデビュー！！ カラダに負担なく かんたんな動きで 汗をかくことができる トランボリンプログラム♪ 僕と一緒に 音楽を楽しめましょう♪		11:15~11:55 レギュラー ステップ 平井	11:15~11:55 かんたんエアロ 市川明子	11:30~11:45 おまかせQueenax エスポスタッフ		aiko	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		30 11:00
11:00 11:15~12:05 オリジナル エアロ50 藤田				12:15~13:15 エアロ納め2025 (上級) 中川典子 & 市川明子	12:15~13:15 筋膜MAX!! 組み合わせやいろいろ ステップを楽しめよう!!	10分拡大版!!	新曲一発目!! 音にハマって 一緒に盛り上がりましょう♪	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	11:45~12:15 パーソナル レッスン/松居	25m以上泳げる方 是非一緒にチャレンジしましょう! 最後に個人をOOが披露! お楽しみに♪	30 11:00
12:00 12:20~13:05 SALSATION® (サルセーション) 藤田				13:20~14:00 背骨コンディ ショニング 新保	13:20~14:05 K-POP だんす nono(ノノ)	13:40~14:20 筋調整ヨガ 中川典子	筋肉刺激納め!!! 年末年始を乗り越える 体力&筋力をつけて 気持ちよい2026年を 迎える準備!!	12:20~13:00 関節らくらく エクササイズ 高柳	12:20~12:50 B姿勢 <ひしせい> ピラティス 石黒	12:20~12:50 パーソナル レッスン/松居 【要予約/有料】	スカッシュレッスン予約不要 コートに直接お越しください。	30 12:00
13:00 13:20~14:00 UBOUNDエレメント 新保				14:40~15:25 B姿勢<ひしせい> ピラティス 石黒	15:30~16:00 アクアビクス 亜希子	16:05~16:35 クロール 亜希子	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	14:00~14:30 ラリーチャレンジ 【108本!?】 山下	30 13:00	
14:00 14:20~15:00 UBOUNDエレメント 新保							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	14:45~15:15 打ち納め ゲームにチャレンジ 山下	30 14:00	
15:00 15:20~16:05 バーベル納め 第1弾 守屋 & 大津早紀												15:00
16:00 16:00~16:30 バーベル納め 第1弾 守屋 & 大津早紀												16:00
16:30 16:30~17:00 バーベル納め 第1弾 守屋 & 大津早紀												16:30
17:00 17:00~19:00 バーベル納め 第1弾 守屋 & 大津早紀												17:00
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~

