

エスポ浜松 祝日プログラム

 ...【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！

3月20日(金)



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			
10:30	10:20~11:05 サルセッション® 小出 	10:30~11:00 ウォーキング エクササイズ 鈴木遼平 	
11:00	11:15~12:00 B姿勢<びしせい> ピラティス	11:05~11:35 ゆったりバタフライ 鈴木遼平	11:15~11:30 おまかせQueenax 
12:00	12:20~12:50 ひきしめ	【要予約/有料】 12:00~12:30 パーソナルレッスン 林大斗	エスポスタッフ
13:00	13:05~13:35 からだケア	【要予約/有料】 12:45~13:15 パーソナルレッスン 林大斗	
14:00	14:00~14:30 リラックスヨーガ	13:20~13:50 パーソナルレッスン 林大斗	
15:00	14:45~15:15 背骨コンディ ショニング aiko 	13:55~14:25 バタフライ/林	14:45~15:00 おまかせQueenax 
16:00	14:50~15:20 UNG JUMP (アンジージャンプ) 鈴木遼平 	14:30~15:00 アクアビクス 飯田	エスポスタッフ
19:00			

【スタジオ定員】
Aスタジオ: 40名
Bスタジオ: 22名



おしらせ

2026年度以降の【祝日プログラム発表】は廃止とさせていただきます。
 今後は、祝日も通常通りレッスンを実施いたします。
 ただし、夜レッスンにつきましては祝日は休講となりますので、あらかじめご了承ください。