

エスポ浜松 祝日プログラム



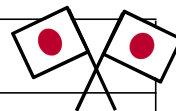
…【初心者・初級クラス】初めての方からお楽しみいただけるプログラムです。



…【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！

※赤文字の所は通常より変更のある部分です。

10月13日(月)



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			10:00
30	10:30～11:00		30
10:20～11:05 ヨーガ 飯島	ダンスエアロBasic aiko	10:30～11:00 アクアビクス/松居	
11:00	11:20～11:50	11:05～11:35 機能改善 ウォーキング	
30	11:20～12:05 メガダンス aiko	松居	
12:00	12:30～13:00	11:45～12:15 パーソナルレッスン 松居	12:00
30	12:20～13:05 B姿勢<びしせい> ピラティス	12:20～12:50 パーソナルレッスン 松居	30
13:00	13:15～13:45	【要予約/有料】	13:00
30	石黒		13:30～13:40 おまかせ10
13:15～13:45 バーベルファイト 柴田	13:25～13:55 脂肪燃焼エアロ		30
14:00	伊藤ひろみ	13:55～14:25 バタフライ/武田	
30	14:10～14:50 ZUMBA(ズンバ) 藤田	14:30～15:00 ミットウォーキング	
15:00	伊藤ひろみ	武田	
30			15:00～15:15 ひきしめQueenax
16:00			30
19:00			19:00

【スタジオ定員数】

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

エスポI マスターズ
お休みとなります

スタジオご参加にはWEB予約が必要です★
ご予約はこちらのQRコードから♪

《Web予約》

