



2026年エスポ浜松GWプログラム



…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(日)

5月4日(月)

5月5日(火)

5月6日(水)

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

| 時間 | 5月3日(日) | 5月4日(月) | 5月5日(火) | 5月6日(水) |
|-------------|---|--------------------------------------|-----------------------------------|--|
| 10:00-10:30 | Aスタジオ: 10:15~10:45 背中 すっきり棒 平井 | Aスタジオ: 10:20~11:00 脂肪燃焼 キック&パンチ 守屋 | Aスタジオ: 10:20~11:05 ヨーガ 林千夏 | Aスタジオ: 10:15~10:55 ZUMBA (ズンバ) 中川典子 |
| 10:30-11:00 | Bスタジオ: 10:50~11:30 脂肪燃焼 エアロ 大津早紀 | Bスタジオ: 10:30~11:00 ダンスエアロ Basic aiko | Bスタジオ: 10:30~11:00 脂肪燃焼 エアロ 守屋 | Bスタジオ: 10:20~11:00 体力年齢 向上 エクササイズ 相馬 |
| 11:00-11:30 | プール: 11:30~11:45 おまかせ Queenax | ジム: 11:05~11:35 機能改善 ウォーキング 松居 | プール: 11:10~11:40 アクアシェイプ 林唯夏子 | ジム: 11:05~11:35 クロール 高井 |
| 11:30-12:00 | ジム: 11:20~12:05 メガダンス aiko | ジム: 11:20~11:50 ひきしめ 守屋 | ジム: 11:20~11:50 レギュラー ステップ 守屋 | ジム: 11:15~11:45 脂肪燃焼 キック&パンチ 相馬 |
| 12:00-12:30 | ジム: 11:45~12:15 バランスコーディネーション 大津早紀 | ジム: 11:45~12:15 パーソナル レッスン/松居 | ジム: 12:00~12:10 おまかせ 10 | ジム: 11:45~12:15 パーソナル レッスン/高井 |
| 12:30-13:00 | ジム: 12:20~12:50 からだケア 守屋 | ジム: 12:20~12:50 パーソナル レッスン/松居 | ジム: 12:10~12:55 UBOUND 平井 | ジム: 12:05~12:45 芯(Shin)move ピラティス 市川明子 |
| 13:00-13:30 | ジム: 12:40~12:50 おまかせ 10 | ジム: 12:20~13:05 B姿勢 (びしせい) ピラティス 石黒 | ジム: 12:10~12:50 リラックス ヨーガ 林唯夏子 | ジム: 12:20~12:50 踏み台昇降 エクササイズ 林唯夏子 |
| 13:30-14:00 | ジム: 13:10~13:50 UNG JUMP (アンジージャンプ) 鈴木遼平 | ジム: 12:20~12:50 からだケア 守屋 | ジム: 12:40~13:10 機能改善 ウォーキング 松居 | ジム: 12:05~12:45 芯(Shin)move ピラティス 市川明子 |
| 14:00-14:30 | ジム: 13:35~14:15 ヨーガ 松居 | ジム: 13:25~13:55 脂肪燃焼 エアロ 伊藤ひろみ | ジム: 13:10~13:40 ジョイントコンディショニング 今原 | ジム: 13:05~13:35 背中 すっきり棒 林唯夏子 |
| 14:30-15:00 | ジム: 13:50~14:20 平泳ぎ 武田悠作 | ジム: 13:50~14:20 平泳ぎ 武田悠作 | ジム: 13:55~14:25 レギュラー エアロ 中川典子 | ジム: 13:00~13:40 ダンステイスト エアロ 鈴木春菜 |
| 15:00-15:30 | ジム: 14:00~14:30 ひきしめ 今原 | ジム: 14:15~14:45 バランスボール 伊藤ひろみ | ジム: 14:00~14:30 ひきしめ 今原 | ジム: 13:15~13:45 パーソナル レッスン/池田 |
| 15:30-16:00 | ジム: 14:30~15:00 アクアコンボ 武田悠作 | ジム: 14:30~15:00 アクアコンボ 武田悠作 | ジム: 14:40~15:10 はじめよう ステップ 伊藤ひろみ | ジム: 13:50~14:35 メガダンス 鈴木春菜 |
| 16:00-16:30 | ジム: 15:00~15:15 ひきしめ Queenax | ジム: 15:00~15:45 オリジナル エアロ (上級) 平井 | ジム: 14:40~15:20 レギュラー ステップ 中川典子 | ジム: 13:55~14:35 かんたん 体操 青山 |
| 16:30-17:00 | ジム: 15:20~16:00 ウォーキング エクササイズ ジョイント 松居&大石 | ジム: 15:00~15:45 オリジナル エアロ (上級) 平井 | ジム: 15:35~16:15 整骨コンディショニング 伊藤ひろみ | ジム: 14:30~15:00 アクアピクス 大津早紀 |
| 17:00-18:00 | ジム: 16:05~16:35 クロール 松居 | ジム: 16:05~16:35 クロール 松居 | ジム: 16:00-16:15 おまかせ 10 | ジム: 14:50~15:35 戸塚雅 操体ヨーガ 三倉 |

音楽・ダンスジャンルにとらわれず音楽にあわせて気持ちよく踊れるプログラム♪ Lets ダンス!!

ここちよくヨガのポーズをとります♪ 最後はリラックス♪

バーベルファイト 筋肉痛覚悟の40分!! 筋力UPや健康づくりにオススメです!

ウォーキング レッスンデビュー!! 水中でいるんな動きを使って運動します! 松居IRとのジョイントレッスン! ご参加お待ちしております。

浜松まつりに負けないくらいパワフルに! カッコいい音楽にノって楽しみましょう♪

【スタジオ定員数】
Aスタジオ: 40名
(初~中級クラス)
35名
(UNG JUMP/UBOUND/上級クラス)
Bスタジオ: 22名

スカッシュご案内
5/4(月)・5(火)
 スカッシュプログラムは
 お休みです

《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超え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》

