

エスポ浜松 祝日プログラム

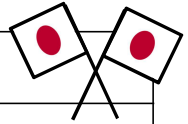


…【初心者・初級クラス】初めての方からお楽しみいただけるプログラムです。



…【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。



2月11日(水)

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			
10:15～10:55 ZUMBA (ズンバ) 中川典子	10:20～11:00 体力年齢向上 エクササイズ 相馬	10:30～11:00 アクアシェイプ 高井	
11:10～11:55 筋調整ヨガ 中川典子	11:15～11:45 脂肪燃焼 キック&パンチ 相馬	11:05～11:35 クロール 高井	
12:20～12:50 踏み台昇降 エクササイズ 林唯夏子	12:05～12:45 芯(Shin)move ピラティス 市川明子		12:15～12:25 おまかせ10
13:05～13:35 背中すっきり棒 林唯夏子	13:00～13:40 レギュラー ステップ 鈴木春菜	【要予約/有料】 13:15～13:45 パーソナルレッスン/池田	13:15～13:30 ひきしめQueenax
13:50～14:35 メガダンス 鈴木春菜	14:05～14:35 かんたん体操 青山	13:55～14:25 背泳ぎ/吉田	
14:50～15:35 戸塚雅操体ヨーガ 三倉		14:30～15:00 アクアビクス/大津	
【スタジオ定員】 Aスタジオ:40名 Bスタジオ:22名		スタジオご参加にはWEB予約が必要です★ 登録方法等は店舗またはQRコードから	
16:00			
19:00			