

エスポ袋井 7月16日(月)の祝日プログラム

営業時間 10:00~19:00 ※最終入館18:30

		スタジオ		プール	
		A	B		
10:00				(2コ-入)	(1コ-入)
30		10:20~11:20 マット ピラティス 守屋一代	10:30~11:10 やさしいエアロ 村松	10:15~10:45 バラエティー アクア 森川	10:20~10:50 チャレンジスィム700 大石
11:00				ベビー スイミング	
30		11:30~12:20 ベーシックエアロ 松本	11:20~11:50 かんたんステップ 村松	(2コ-入)	
12:00			12:00~12:20 ストレッチポール 村松 (定員25名 予約制)		
30		12:30~13:10 ダンスエアロ 澤村	12:30~13:20 ヨーガ 山本さおり		
13:00				(2コ-入)	
30		13:20~14:00 ベーシックステップ 澤村	13:30~14:00 かんたんステップ 山本さおり	13:20~13:50 水中バランス 大石	
14:00		14:10~14:50 ZUMBA 山本さおり		13:50~14:20 はじめてクロール 大石	
30				(1コ-入)	
15:00		15:10~16:00 背骨 コンディショニング 山口		ジュニア スクール (1コ-入)	
30				ジュニア スクール (3コ-入)	
16:00				ジュニア スクール (4コ-入)	
30			ジュニア バレエスクール	ジュニア スクール (5コ-入)	
17:00					
30					
18:00					
19:00					

