

エスポ袋井 9月21日(月)の祝日プログラム

営業時間 10:00~19:00 ※最終入館18:30

↓赤字の箇所は、インストラクターまたは内容・時間が通常プログラムから変更となっています。

スタジオ		プール	
A	B		
		10:15~10:45	10:20~11:00
10:20~11:10 マット ピラティス 真希	10:30~11:00 やさしいエアロ	パラエティ アクア 森川 (2ｺｰｽ)	チャレンジ スイム1000 市田 (2ｺｰｽ)
	村松	ベビー スイミング (2ｺｰｽ)	
11:30~12:10 ベーシックエアロ 松本	11:20~11:50 かんたんステップ 村松		
12:30~13:10 ダンスエアロ 澤村	12:30~13:10 ヨガ 山本さおり		
13:25~13:55 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	(2ｺｰｽ)	
14:10~14:20 UBOUND エlement 14:20~14:50 UBOUND 美里	14:10~14:40 やさしいエアロ 山口	13:20~13:50 水中バランス 大石	
15:10~15:20 UBOUND エlement 15:20~15:50 UBOUND 杉浦	15:00~15:50 背骨ｺﾝﾃﾞｲｼﾞｮﾆﾝｸﾞ 山口	13:50~14:20 はじめてｸﾛｰﾙ 大石 (1ｺｰｽ)	
16:10~16:20 UBOUND エlement 16:20~16:50 UBOUND 杉浦		ジュニア ｽｸｰﾙ (1ｺｰｽ)	
		ジュニア ｽｸｰﾙ (3ｺｰｽ)	
		ジュニア ｽｸｰﾙ (4ｺｰｽ)	
	ジュニア バレエ ｽｸｰﾙ	ジュニア ｽｸｰﾙ (5ｺｰｽ)	

エスポ袋井 9月22(火)の祝日プログラム

営業時間 10:00~19:00 ※最終入館18:30

↓赤字の箇所は、インストラクターまたは内容・時間が通常プログラムから変更となっています。

スタジオ		プール	
A	B		
		10:15~10:45	10:20~11:00
10:30~11:20 オリジナルエアロ 石黒	10:20~11:00 ベーシックホットヨガ 唯夏子	10:15~10:45 チャレンジスイム 池田 (2ｺｰｽ)	
11:40~12:30 姿勢改善ｽﾄﾚｯﾁﾝｸﾞ DEエクササイズ 石黒	11:30~12:00 脂肪燃焼エアロ 唯夏子	ベビー スイミング (2ｺｰｽ)	
13:00~13:50 操体ヨガ 芥川			
14:10~14:40 サルセッション 美樹	14:10~15:00 太極拳 丸山	(2ｺｰｽ)	
15:00~15:30 ZUMBA 美樹		13:45~14:15 ウォーキングエクササイズ 池田	
15:50~16:00 UBOUND エlement 16:00~16:30 UBOUND 麻美		14:15~14:45 チャレンジｸﾛｰﾙ 池田 (2ｺｰｽ)	
16:50~17:00 UBOUND エlement 17:00~17:30 UBOUND 麻美	キッズ hiphop ダンス	ジュニア ｽｸｰﾙ (1ｺｰｽ)	
		ジュニア ｽｸｰﾙ (3ｺｰｽ)	
		ジュニア ｽｸｰﾙ (4ｺｰｽ)	
		ジュニア ｽｸｰﾙ (5ｺｰｽ)	