

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 パラエティ アクア 森川 (2ｺｰｽ)	10:20~11:00 チャレンジ スイム1000 市田 (2ｺｰｽ)
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 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	13:20~13:50 水中バランス 大石	
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	13:50~14:20 はじめてクロール 大石 (1ｺｰｽ)	
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ﾝｸﾞ 山口	ジュニア スクール (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 (3ｺｰｽ)	
	ジュニア バレエ スクール	ジュニア スクール (4ｺｰｽ)	
		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 パラエティ アクア 森川 (2ｺｰｽ)	10:20~11:00 チャレンジ スイム1000 市田 (2ｺｰｽ)
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	ベビー スイミング (2ｺｰｽ)	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 DEエクササイズ 石黒	11:30~12:00 脂肪燃焼エアロ 唯夏子		
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	13:45~14:15 ウォーキングエクササイズ 池田	
15:00~15:30 ZUMBA 美樹		14:15~14:45 チャレンジクロール 池田 (2ｺｰｽ)	
15:50~16:00 UBOUND エLEMENT 16:00~16:30 UBOUND 麻美		ジュニア スクール (1ｺｰｽ)	
16:50~17:00 UBOUND エLEMENT 17:00~17:30 UBOUND 麻美	キッズ ヒップホップ ダンス	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)	