

エスポ浜松 祝日プログラム

※赤字の部分は通常と変更のある部分です。



→初めての方からご参加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。

8月11日(土)			
営業時間 10:00~19:00			
スタジオ		プール	ジム
A	B	1 F	3 F
10:00			
30			
11:00	10:30~11:10 バランス ボール 伊藤	10:30~11:00 アクアビクス	
30		森山	11:00~11:15 クイックストレッチ&おまかせ5
12:00	11:20~12:00 脂肪燃焼 エアロ 伊藤		11:30~11:50 ブランコボディシェイプ
30			
13:00	12:15~13:00 メガダンス 春菜		
30	12:10~12:55 ピラティス ヨーガ 伊藤		
14:00			13:00~13:15 クイックストレッチ&おまかせ5
30	13:10~14:00 オリジナル エアロ50 藤田		
15:00			
30	13:15~13:55 かんたん ステップ 高柳		
16:00	14:10~15:00 ウェーブ からだケア 高柳		
30	14:10~15:00 オリジナル ステップ50 小出		
17:00			
30		15:30~16:00 アクアシェイプ	15:30~15:50 チェンジボディ
18:00		高柳	
19:00			17:00~17:15 クイックストレッチ&おまかせ5