

11月18日(日)のエスポスタジオプログラム

※赤字になっている部分は通常と変更のある部分です。



…はじめての方からお楽しみいただけるプログラムです。

11月18日(日)

A		B	
10:00			10:00
30	<p>【有料レッスン】 クラスに空きがある場合 当日参加OKです!</p>		30
11:00		<p>10:30~11:00 背中すっきり棒&ゆったりストレッチ 市川和子</p>	11:00
30		<p>11:10~12:00 オリジナルエアロ50 市川和子</p>	30
12:00	<p>スペシャルレッスン④ 12:00~14:00 </p> <p>体験型解剖学と JSAボールエクササイズ</p> <p>中尾 和子</p> <p>定員40</p> <p>※マイボールをお持ちの方はご持参ください。</p>	<p>12:10~13:00 初級HIPHOP Kasumi</p>	12:00
30		<p>13:15~14:15 操体ヨーガ 雅スタッフ</p>	13:00
14:00			14:00
30	<p>スペシャルレッスン⑤ 14:30~16:30 </p> <p>JSAダイナミック ~大小のボールを組み合わせて~</p> <p>中尾 和子</p> <p>定員30</p> <p>※マイボールをお持ちの方はご持参ください。</p>	<p>14:30~15:10 かんたんステップ 市川和子</p>	30
15:00		<p>15:20~15:50 ゆったりストレッチ 市川和子</p>	15:00
30			30
16:00			16:00
30			30
17:00	<p>【予約クラスご参加の方へ】 レッスン開始5分前までに Aスタジオ前にチケットをご持参の上 1列にお並び下さい。 ※チケット順でのご入場となります。</p>	<p>【スペシャルレッスン】 クラスは有料要予約レッスンとなります。</p>	17:00
30			17:30
18:00			18:00
30			30
19:00			19:00